



CAP ESTEREL

SPORTS & NATURE

L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 27 au 03 Mai 2024



Activité Fitness à partir de 15 ans



Activité Journée famille



Activité Tournoi à partir de 12 ans



Activité Soirée tout public

** ** : ne correspond pas avec les horaires des clubs enfants

| SAMEDI | DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------|---|----------|--|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| | <div style="background-color: #f9cb9c; padding: 5px;"> <p>10h00 Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF) <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Muscles renforcement</i></p> </div> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <div style="background-color: #f9cb9c; padding: 5px;"> <p>10h00 Yoga Fit <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Body balance</i></p> </div> | | <div style="background-color: #f9cb9c; padding: 5px;"> <p>10h00 Bras, Abdos, Fessiers (BAF) <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Arms, abs and gluts</i></p> </div> | | <div style="background-color: #f9cb9c; padding: 5px;"> <p>10h00 Pilates <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Pilates matework level 1</i></p> </div> | | <div style="background-color: #f9cb9c; padding: 5px;"> <p>10h00 Yoga Fit <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Body balance</i></p> </div> | | | | | | | | | | |
| | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>10h00 Tournoi Tennis de table <i>Rdv espace des Arcades</i> <i>Ping Pong</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>10h00 Molkky Jeu de quilles finlandaises <i>Rdv place du belvédère</i> <i>Tournament Molkky</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>10h00 Tournoi de Volleyball <i>Rdv terrains Multisports</i> <i>Volleyball Tournament</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>10h00 Initiation Hip Hop <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Dance</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>10h00 Tournoi de Mini Rugby <i>Rdv terrains Multisports</i> <i>Tournament Soft Rugby</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>11h00 Séance photo "Erel" <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Shooting with Erel</i></p> </div> | | | | | | |
| <div style="background-color: #f9cb9c; padding: 5px;"> <p>11h00 Cardio combat <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Body Combat</i></p> </div> | | | | | | <div style="background-color: #f9cb9c; padding: 5px;"> <p>11h00 Zumb'dance <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Zumb'dance</i></p> </div> | | <div style="background-color: #f9cb9c; padding: 5px;"> <p>11h00 Step <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Step</i></p> </div> | | <div style="background-color: #f9cb9c; padding: 5px;"> <p>11h00 Cardio Attack <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Cardio Attack</i></p> </div> | | <div style="background-color: #f9cb9c; padding: 5px;"> <p>11h00 Body Sculpt (+16ans avec charge additionnelle) <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Body Sculpt</i></p> </div> | | <div style="background-color: #f9cb9c; padding: 5px;"> <p>11h00 Cardio Attack <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Cardio Attack</i></p> </div> | | | |
| <div style="background-color: #f9cb9c; padding: 5px;"> <p>12h00 Stretching <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Stretching</i></p> </div> | | | | | | <div style="background-color: #f9cb9c; padding: 5px;"> <p>12h00 Spécial Gainage <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Core Strength</i></p> </div> | | <div style="background-color: #f9cb9c; padding: 5px;"> <p>12h00 Abdos Flash <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Abs flash</i></p> </div> | | <div style="background-color: #f9cb9c; padding: 5px;"> <p>12h00 Hiit <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>HIIT</i></p> </div> | | <div style="background-color: #f9cb9c; padding: 5px;"> <p>12h00 Cardio combat <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Cardio Combat</i></p> </div> | | <div style="background-color: #f9cb9c; padding: 5px;"> <p>12h00 Stretching <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Stretching</i></p> </div> | | | |
| <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>16h30 18h30 Pôle Animation <i>Rdv Réception</i></p> </div> | | | | | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>16h30 19h30 Pôle Animation <i>Rdv Réception</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>Départ 14h30 **Randonnée** « Rastel d'Agay » 8km – 2h30 <i>RDV PLACE DU TOGO A AGAY</i> <i>Hiking to the Esterel</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>15h00 Tournoi de Basketball <i>Rdv terrains Multisports</i> <i>Basketball Tournament</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>16h00 Tournoi de Pétanque <i>Rdv place du Belvédère</i> <i>Pétanque Tournament</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>15h00 Tournoi Tennis de table <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Ping Pong</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>15h30 Cap Lanta "Village vs Club" <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Family Game</i></p> </div> | |
| <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>16h30 18h30 Pôle Animation Inscriptions et Informations de votre semaine d'animation <i>Rdv Réception</i></p> </div> | | | | | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>17h00 Chasse aux Oeufs <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Egg Hunt</i> <i>Meet us place de la Bravade</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>16h00 Family Dance <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Dance</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>A partir de 16h00 Marché Provençal <i>Place de la Bravade</i> <i>Provençal market</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>Départ 15h15 **Randonnée** « Le Rocher de St-Barthélémy » 3km – 1h30 <i>Rdv Parking de St-Barthélémy</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>16h00 Atelier maquillage Anna & Elsa <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Make up</i></p> </div> | | | |
| <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>18h30 Pétanque Nocturne <i>Rdv Place du Belvédère</i> <i>Tournament Petanque</i></p> </div> | | | | | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>18h30-19h30 Et 20h30-21h30 Concert "Kev'O" <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Ou Espace des Arcades en cas d'intempérie</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>18h30 Jeux Apéro <i>Rdv Café des Iles</i> <i>Sur la place de la Bravade</i> <i>Apéritif Game</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>17h30 Crée ton Sac de Pâques Inscriptions Réception et Pôle Animation <i>Rdv Club Aventurier</i> <i>Family Game</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>Départ 19h15 Balade au coucher du soleil « A la rencontre de l'île d'or » 4km – 1h45 <i>Rdv place de la Bravade</i> <i>Hiking to the Dramont</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>18h00 Maxi Disco <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Mini Disco</i></p> </div> | | | |
| <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>21h00 Cinéma "Spiderman across the spider verse" <i>Rdv Espace des Arcades</i></p> </div> | | | | | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>21h00 Family Quizz Culture Générale <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Quizz</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>21h00 Kitch Party <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Dance party</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>21h00 Show Time "See you Cap" Ouverture des portes à 20h45 <i>Rdv Espace des Arcades</i></p> </div> | | <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p>21h00 Pièce de théâtre "Invitation" <i>Rdv Espace des Arcades</i></p> </div> | | | | | |