



CAP ESTEREL

SPORTS & NATURE

L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 13 au 19 Avril 2024



Activité Fitness à partir de 15 ans



Activité Journée famille



Activité Tournois à partir de 12 ans



Activité Soirée tout public

SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
<p>10h00 Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</p>	<p>10h00 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</p>	<p>10h00 Body Sculpt (+16ans avec charge additionnelle) Rdv Place de la Bravade Body Sculpt</p>	<p>10h00 Bras, Abdos, Fessiers (BAF) Rdv Place de la Bravade Arms, abs and gluts</p>	<p>10h00 Pump (+16ans avec charge additionnelle) Rdv Place de la Bravade Body Pump</p>	<p>10h00 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</p>		
	<p>10h00 Tournoi de Handball Rdv terrains Multisports Handball Tournament</p>	<p>10h00 Molkky Jeu de quilles finlandaises Rdv place du belvédère Tournament Molkky</p>	<p>10h00 Tournoi de Volleyball Rdv terrains Multisports Volleyball Tournament</p>	<p>10h00 Initiation danse Rdv Espace des Arcades Dance</p>	<p>10h00 Tournoi de Tchoukball Rdv terrains Multisports Tchoukball Tournament</p>	<p>10h00 Tennis de table Rdv espace des Arcades Ping Pong</p>	
	<p>11h00 Cardio combat Rdv Place de la Bravade Body Combat</p>	<p>11h00 Zumb'dance Rdv place de la Bravade Zumb'dance</p>	<p>11h00 Trampo'Fit Rdv place de la Bravade Trampo'fit</p>	<p>11h00 Step Rdv Place de la Bravade Step</p>	<p>11h00 Cardio Attack Rdv Place de la Bravade Cardio Attack</p>	<p>11h00 Cardio combat Rdv Place de la Bravade Body Combat</p>	
<p>12h00 Stretching Rdv Espace des Arcades Stretching</p>	<p>12h00 Pilates Rdv Espace des Arcades Pilates matework level 1</p>	<p>12h00 Abdos Flash Rdv Espace des Arcades Abs flash</p>	<p>12h00 Barre au sol Rdv Espace des Arcades Stretching</p>	<p>12h00 Hiit Rdv Place de la Bravade HIIT Meet us place of bravade</p>	<p>12h00 Spécial Gainage Rdv Espace des Arcades Core Strength</p>		
<p>16h00 18h00 Pôle Animation avec Ilyass Rdv Réception Meet us Reception</p>	<p>17h00 Chasse aux Oeufs Rdv Place de la Bravade Family Game Meet us place of the Bravade</p> <p>18h00 Cap'info Meet&Greet Village en fête Rdv place de la Bravade Cap info</p>	<p>Départ 14h30 Randonnée « Rastel d'Agay » 8km – 2h30 RDV PLACE DU TOGO A AGAY Riding to the Esterel Meet us place of Togo in Agay</p> <p>15h00 Initiation danse Rdv Espace des Arcades Dance</p>	<p>15h00 Tournoi de Football Rdv terrains Multisports Football Tournament</p> <p>16h00 Cap Mastermind « Jeu de Piste » Rdv place de la bravade Family Game Meet us place of bravade</p>	<p>16h00 Tournoi de Pétanque Rdv place du Belvédère Pétanque Tournament</p> <p>A partir de 16h00 Marché Provençal Place de la Bravade Provençal market</p> <p>16h00 Atelier maquillage Anna & Elsa Rdv place de la Bravade Make up</p>	<p>15h00 Tournoi de Basketball Rdv terrains Multisports Basketball Tournament</p> <p>Départ 15h00 Randonnée « Le Rocher de St-Barthélémy » 3km – 1h30 Rdv Place de la Bravade Meet us Place of Bravade</p>	<p>15h00 Tournoi de Handball Rdv terrains Multisports Handball Tournament</p> <p>17h00 Tournoi de Volleyball Rdv terrains Multisports Volleyball Tournament</p>	
<p>21h00 Cinéma "La petite sirène" Rdv Espace des Arcades</p>	<p>18h30-19h30 Et 20h30-21h30 Concert "Ross & Dimple" Rdv place de la Bravade</p>	<p>18h30 Jeux Apéro Rdv Café des Iles Sur la place de la Bravade Apéritif Game</p> <p>21h00 N'importe Quizz Rdv espace des Arcades Quizz</p>	<p>17h30 Crée ton Sac de Paques Rdv club Aventurier Family Game</p> <p>21h00 Fluo Dance Party Rdv espace des Arcades Dance party</p>	<p>Départ 19h00 Balade au coucher du soleil « Les Balcons de l'Esterel » 3km – 1h30 Rdv place de la bravade Riding to the Esterel Meet us place of Bravade</p>	<p>18h00 Maxi Disco Rdv place de la Bravade Maxi Disco</p> <p>21h00 Pièce de Théâtre "La Maitresse en maillot de bain" Rdv espace des Arcades</p>	<p>21h00 Cap Show "Welcome to the Cap" Ouverture des portes à 20h45 Rdv espace des Arcades</p>	