



# CAP ESTEREL

SPORTS & NATURE

# L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 04 au 10 Mai 2024



Activité Fitness à partir de 15 ans



Activité Journée famille



Activité Tournois 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
<p><b>10h00</b> Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade <i>Muscles Renforcement</i></p>	<p><b>10h00</b> Body Sculpt (+16ans avec charge additionnelle) Rdv Place de la Bravade <i>Body Sculpt</i></p>	<p><b>10h00</b> Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade <i>Muscles renforcement</i></p>	<p><b>10h00</b> Bras, Abdos, Fessiers (BAF) Rdv Place de la Bravade <i>Arms, Abs and Gluts</i></p>	<p><b>10h00</b> Pilates Rdv Place de la Bravade <i>Pilates Matework Level 1</i></p>	<p><b>10h00</b> Body Sculpt (+16ans avec charge additionnelle) Rdv Place de la Bravade <i>Body Sculpt</i></p>	<p><b>10h00</b> Pump (+16ans avec charge additionnelle) Rdv Place de la Bravade <i>Body Pump</i></p>
	<p><b>10h00</b> Tournois de Ping Pong Rdv Espace des Arcades <i>Ping Pong</i></p>	<p><b>10h00</b> Initiation Hip Hop Rdv Espace des Arcades <i>Dance</i></p>	<p><b>10h00</b> Tournoi de Volleyball Rdv Terrains Multisports <i>Volleyball Tournament</i></p>	<p><b>10h00</b> Molkky Jeu de quilles finlandaises Rdv Place du Belvédère <i>Molkky Tournament</i></p>	<p><b>10h00</b> Tournoi d'Ultimate (Freesbee) Rdv Terrains Multisports <i>Ultimate Tournament</i></p>	<p><b>11h00</b> Aqua'dance Rdv Piscine à Vagues <i>Aqua'dance</i></p>
<p><b>11h00</b> Cardio combat Rdv Place de la Bravade <i>Body Combat</i></p>	<p><b>11h00</b> Circuit Training Rdv Place de la Bravade <i>Circuit Training</i></p>	<p><b>11h00</b> Step Rdv Place de la Bravade <i>Step</i></p>	<p><b>11h00</b> Zumb'dance Rdv Place de la Bravade <i>Zumb'dance</i></p>	<p><b>11h00</b> Cardio Attack Rdv Place de la Bravade <i>Cardio Attack</i></p>	<p><b>11h00</b> Core Training Rdv Place de la Bravade <i>Core Training</i></p>	<p><b>11h00</b> Cardio Attack Rdv Place de la Bravade <i>Cardio Attack</i></p>
<p><b>12h00</b> Stretching Rdv Espace des Arcades <i>Stretching</i></p>	<p><b>12h00</b> Spécial Gainage Rdv Espace des Arcades <i>Core Strength</i></p>	<p><b>12h00</b> Barre au sol Rdv Espace des Arcades <i>Stretching</i></p>	<p><b>12h00</b> Abdos Flash Rdv Espace des Arcades <i>Abs flash</i></p>	<p><b>12h00</b> Hiit Rdv Espace des Arcades <i>HIIT</i></p>	<p><b>12h00</b> Yoga Fit Rdv Espace des Arcades <i>Body Balance</i></p>	<p><b>12h00</b> Stretching Rdv Espace des Arcades <i>Stretching</i></p>
<p><b>16h30 18h30</b> Pôle Animation Rdv Réception</p> <p><b>16h30 18h30</b> Pôle Animation Inscription et Informations de votre semaine d'animation Rdv Réception</p>	<p><b>16h30 18h30</b> Pôle Animation Rdv Réception</p> <p><b>17h00</b> Danse avec l'Anim Rdv Place de la Bravade <i>Dance</i></p> <p><b>18h00</b> Accueil Animé Stand Jeux, Maquillage et infos Rdv Place de la Bravade <i>Funfair</i></p>	<p><b>Départ 14h30</b> Randonnée « Tour du Dramont » 6km – 2h Rdv place de la Bravade <i>Riding to the Dramont</i></p> <p><b>15h30</b> Line Dance Rdv Place de la Bravade <i>Dance</i></p>	<p><b>14h00</b> Family Dance Rdv Place de la Bravade <i>Dance</i></p> <p><b>15h00</b> Tournoi de Basketball Rdv Terrains Multisports <i>Basketball Tournament</i></p>	<p><b>15h00</b> Aqua'Combat Rdv piscine à vagues <i>Aqua'Combat</i></p> <p><b>16h00</b> Tournoi de Pétanque Rdv Place du Belvédère <i>Pétanque Tournament</i></p> <p><b>A partir de 16h00</b> Marché Provençal Place de la Bravade <i>Provençal market</i></p>	<p><b>15h00</b> Tournoi de Ping Pong Rdv Espace des Arcades <i>Ping Pong</i></p> <p><b>Départ 15h15</b> <b>** Randonnée **</b> « Cap Roux » 4km – 2h00 Rdv Parking "Sainte Baume" <i>Hiking to the Cap roux</i></p>	<p><b>15h30</b> Cap Lanta "Village Vs Club" Rdv Place de la Bravade <i>Family Game</i></p>
<p><b>18h30</b> Pétanque Nocturne Rdv Place du Belvédère <i>Tournament Petanque</i></p> <p><b>21h00</b> Cinéma "La Petite Sirène" Live Action Rdv Espace des Arcades</p>	<p><b>18h30-19h30</b> Et <b>20h30-21h30</b></p> <p><b>Concert</b> "Meltingpotes" Rdv place de la Bravade</p>	<p><b>17h00</b> Atelier maquillage Rdv Place de la Bravade <i>Make up</i></p> <p><b>21h00</b> Loto de l'Esterel (Lots des commerçants offerts) Rdv Espace des Arcades <i>Loto</i></p>	<p><b>Départ 19h45</b> Balade dans les Hauteurs du Village « Les Balcons de l'Esterel » 3km – 1h30 Rdv Place de la Bravade <i>Hiking to the Esterel</i></p>	<p><b>18h30-19h30</b> Et <b>20h30-21h30</b></p> <p><b>Concert</b> "Vertigo" Rdv Place de la Bravade</p>	<p><b>18h30</b> Jeux Apéro Rdv Café des Iles Sur la place de la Bravade <i>Apéritif Game</i></p> <p><b>21h00</b> Dance Party Le Festival de Cap Rdv Espace des Arcades <i>Dance party</i></p>	<p><b>18h00</b> Parade Disney Rdv départ Place de la Bravade <i>Children's Parade</i></p> <p><b>21h00</b> Comédie Musicale "Greatest Showman" Rdv Espace des Arcades</p>