



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 11 au 17 Mai 2024











Activité Fitness à partir de 15 ans



Activité famille et soirée



Activité Tournois à partir de 12 ans

| SAMEDI | DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|---|--|--|---|---|--|
| <p>10h00 Body Sculpt (+16ans avec charge additionnelle) Rdv Place de la Bravade Body Sculpt</p> <p>10h00 Tournoi de Ping Pong Rdv Espace des Arcades Ping Pong</p> <p>11h00 Cardio combat Rdv Place de la Bravade Body Combat</p> <p>12h00 Spécial Gainage Rdv Espace des Arcades Core Strength</p> | <p>10h00 Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade Muscles Renforcement</p> <p>11h00 Circuit Training Rdv Place de la Bravade Circuit Training</p> <p>12h00 Stretching Rdv Espace des Arcades Stretching</p> | <p>10h00 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</p> <p>11h00 Zumb'dance Rdv Place de la Bravade Zumb'dance</p> <p>12h00 Barre au sol Rdv Espace des Arcades Stretching</p> | <p> CAP ESTEREL SPORTS & NATURE</p> <p></p> <p> CAP ESTEREL SPORTS & NATURE</p> | <p>10h00 Bras, Abdos, Fessiers (BAF) Rdv Place de la Bravade Arms, Abs and Gluts</p> <p>11h00 Cardio Attack Rdv Place de la Bravade Cardio Attack</p> <p>12h00 Hiit Rdv Espace des Arcades Hiit</p> | <p>09h30 BALADE GOURMANDE Sur Inscription 10€/personne Rdv Parking PAUL VERNET, Fréjus Gourmet Visit</p> <p>10h00 Core Training Rdv Place de la Bravade Core Training</p> <p>11h00 Yoga Fit Rdv Place de la Bravade Body Balance</p> | <p>10h00 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</p> <p>11h00 Cardio Attack Rdv Place de la Bravade Cardio Attack</p> <p>12h00 Stretching Rdv Espace des Arcades Stretching</p> |
| <p>15h00 Tournoi de Spike Ball Rdv Place De la Bravade Spike Ball</p> | <p></p> | <p>Départ 14h30 Randonnée « Tour du Dramont » 6km – 2h Rdv place de la Bravade Hiking to the Dramont</p> | <p>15h00 Molkky Jeu de quilles finlandaises Rdv Place du Belvédère Molkky Tournament</p> | <p>16h00 Tournoi de Pétanque Rdv Place du Belvédère Pétanque Tournament</p> | <p>Départ 15h00 Randonnée « Balade Canine » 3km – 1h30 Rdv Place de la Bravade Hiking with dog</p> | <p>15h00 Tournoi de Ping Pong Rdv Espace des Arcades Ping Pong</p> |
| <p>16h00 See You "Erel" Rdv Place de la Bravade Shooting whith Erel</p> | | | | <p>A partir de 16h00 Marché Provençal Place de la Bravade Provençal market</p> | | |
| <p></p> <p>21h00 Show Time "See you Cap" Ouverture des portes à 20h45 Rdv espace des Arcades</p> | | <p></p> <p>21h00 Cinéma "Wonka" Rdv Espace des Arcades</p> | <p>Départ 20h00 Balade dans les Hauteurs du Village « Les Balcons de l'Estereel » 3km – 1h30 Rdv Place de la Bravade Hiking to the Esterel</p> | <p>17h30-19h30 After Works DJ Music Lounge Place de la Bravade DJ Music Lounge</p> | <p>18h30 Line Dance Rdv Place de la Bravade Dance</p> <p></p> | <p></p> <p>21h00 Karaoke Rdv espace des Arcades Karaoke</p> |