

CAP ESTEREL

SPORTS & NATURE

L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 18 au 24 Mai 2024



Activité Fitness à partir de 15 ans













Activité famille et soirée



Activité Tournois à partir de 12 ans

En cas de pluie, veuillez consulter la réception principale pour tout changement éventuelle

SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>10h00 Body Sculpt (+16ans avec charge additionnelle) Rdv Place de la Bravade Body Sculpt</p> <p>11h00 Cardio combat Rdv Place de la Bravade Body Combat</p> <p>12h00 Stretching Rdv Espace des Arcades Stretching</p>	<p>10h00 Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade Muscles Renforcement</p> <p>10h00 Tournoi de Football Rdv terrains Multisports Football Tournament</p> <p>11h00 Circuit Training Rdv Place de la Bravade Circuit Training</p> <p>12h00 Spécial Gainage Rdv Espace des Arcades Core Strength</p>	<p>10h00 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</p> <p>11h00 Step Rdv Place de la Bravade Step</p> <p>12h00 Stretching/ Mobilité Rdv espace des Arcades Stretching / Mobility</p>	<p>10h00 Bras, Abdos, Fessiers (BAF) Rdv Place de la Bravade Arms, Abs and Gluts</p> <p>11h00 L.I.A Rdv Place de la Bravade Low Impact Aerobic</p> <p>12h00 Barre au sol Rdv Espace des Arcades Stretching</p>	<p></p> <p></p> <p></p>	<p>09h30 BALADE GOURMANDE Inscription en Réception 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 Place de la Bravade Stretching</p>
<p>15h00 Tournoi d'Ultimate (Freesbee) Rdv Terrains Multisports Ultimate Tournament</p> <p>17h30 Line Dance Rdv Place de la Bravade Dance</p>	<p>16h00 Tournoi de Pétanque Rdv Place du Belvédère Pétanque Tournament</p> <p>17h30 Atelier maquillage Rdv Place de la Bravade Make up</p> <p>17h30-19h30 After Works DJ Music Lounge Place de la Bravade DJ Music Lounge</p>	<p>15h00 Molky Jeu de quilles finlandaises Rdv Place du Belvédère Molky Tournament</p> <p></p>	<p>Départ 15h00 Randonnée « Balade Canine » 3km – 1h30 Rdv Place de la Bravade Hiking with a dogs</p> <p></p>	<p>16h00 Tournoi de Pétanque Rdv Place du Belvédère Pétanque Tournament</p> <p>A partir de 16h00 Marché Provençal Place de la Bravade Provencal market</p>	<p>Départ 15h00 Randonnée « Rastel d'Agay » 8km – 2h30 RDV PLACE DU TOGO AAGAY Hiking to the Esterel</p>	<p>15h00 Tournoi de Ping Pong Rdv Espace des Arcades Ping Pong</p>
<p>21h00 Loto de l'Esterel (Lots des commerçants offerts) Rdv Espace des Arcades Loto</p>	<p></p> <p>21h00 Blind Test Rdv place de la bravade Family Game</p>	<p>18h30 Pilates Rdv Place de la Bravade Pilates Matework Level 1</p> <p></p>	<p></p> <p>21h00 Cinéma "Astérix et l'empire du Milieu" Rdv Espace des Arcades</p>	<p>17h00 Atelier Maquillage Rdv Place de la Bravade Make Up</p> <p></p>	<p>18h30 Stretching Rdv Place de la Bravade Stretching</p> <p></p>	<p>Départ 20h00 Balade au coucher du soleil « A la rencontre de l'île d'or » 4km – 1h45 Rdv place de la bravade Riding to the Dramont</p>