



**CAP  
ESTEREL**  
SPORTS & NATURE

# L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 25 au 31 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><b>10h00</b> <b>Body Sculpt</b> (+16ans avec charge additionnelle) Rdv Place de la Bravade Body Sculpt</p> <p><b>11h00</b> <b>Mix Step</b> Rdv Place de la Bravade Step</p> <p><b>12h00</b> <b>Spécial Gainage</b> Rdv Place de la Bravade Core Strength</p>	<p><b>10h00</b> <b>Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF)</b> Rdv Place de la Bravade Muscles Renforcement</p> <p><b>11h00</b> <b>Cardio combat</b> Rdv Place de la Bravade Body Combat</p> <p><b>12h00</b> <b>Stretching</b> Rdv Espace des Arcades Stretching</p>	<p><b>10h00</b> <b>Renforcement musculaire</b> Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</p> <p><b>11h00</b> <b>Step</b> Rdv Place de la Bravade Step</p> <p><b>12h00</b> <b>Stretching/ Mobilité</b> Rdv espace des Arcades Stretching / Mobility</p>	<p><b>10h00</b> <b>Bras, Abdos, Fessiers (BAF)</b> Rdv Place de la Bravade Arms, Abs and Gluts</p> <p><b>11h00</b> <b>Zumb'dance</b> Rdv Place de la Bravade Zumb'dance</p> <p><b>12h00</b> <b>Barre au sol</b> Rdv Espace des Arcades Stretching</p>	 <p><b>En cas de pluie</b> <a href="#">veuillez consulter la réception principale</a>  <a href="#">pour tout changement éventuelle</a></p> 	<p><b>09h30</b> <b>BALADE GOURMANDE</b> <b>Inscription en Réception 10€/personne (Minimum 5 Participants)</b> Rdv Parking PAUL VERNET, Fréjus Gourmet Visit</p> <p><b>10h00</b> <b>Core Training</b> Rdv Place de la Bravade Core Training</p> <p><b>11h00</b> <b>Yoga Fit</b> Rdv Place de la Bravade Body Balance</p>	<p><b>10h00</b> <b>Renforcement musculaire</b> Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</p> <p><b>11h00</b> <b>Cardio Attack</b> Rdv Place de la Bravade Cardio Attack</p> <p><b>12h00</b> <b>Stretching</b> Rdv Espace des Arcades Stretching</p>
<p><b>15h00</b> <b>Tournoi d'Ultimate (Freesbee)</b> Rdv Terrains Multisports Ultimate Tournament</p>	<p><b>16h00</b> <b>Tournoi de Pétanque</b> Rdv Place du Belvédère Pétanque Tournament</p> 	<p><b>15h00</b> <b>Molky</b> Jeu de quilles finlandaises Rdv Place du Belvédère Molky Tournament</p> 	<p><b>Départ 15h00</b> <b>Randonnée « Balade Canine »</b> <b>3km – 1h30</b> Rdv Place de la Bravade Hiking with a dogs</p> 	<p><b>16h00</b> <b>Tournoi de Pétanque</b> Rdv Place du Belvédère Pétanque Tournament</p> <p><b>A partir de 16h00</b> <b>Marché Provençal</b> Place de la Bravade Provençal market</p>	<p><b>Départ 14h30</b> <b>Randonnée « Tour du Dramont »</b> <b>6km – 2h</b> Rdv place de la Bravade Hikng to the Dramont</p> 	<p><b>15h00</b> <b>Tournoi de Ping Pong</b> Rdv Espace des Arcades Ping Pong</p> <p><b>18h00</b> <b>Foire aux jeux</b> Rdv espace des Arcades Funfair</p>
<p><b>17h30</b> <b>Danse avec ton anim</b> Rdv Place de la Bravade Dance</p>	<p><b>Départ 20h15</b> <b>Balade au coucher du soleil « Les Balcons de l'Esterel »</b> <b>3km – 1h30</b> Rdv place de la bravade Riding to the Esterel</p>	<p><b>18h30</b> <b>Stretching</b> Rdv Place de la Bravade Stretching</p> 	<p><b>21h00</b> <b>Cinéma</b> <b>SOS Fantômes : La Menace de Glace</b> Rdv Espace des Arcades</p> 	<p><b>17h30</b> <b>Atelier maquillage</b> Rdv Place de la Bravade Make up</p> <p><b>17h30-19h30</b> <b>After Works</b> DJ Music Lounge Place de la Bravade DJ Music Lounge</p> 	<p><b>18h30</b> <b>Pilates</b> Rdv Place de la Bravade Pilates Matework Level 1</p> 	<p><b>21h30</b> <b>Spectacle de l'école de cirque (enfants)</b> Rdv Théâtre de Verdure Circus Show</p>
<p><b>Quiz</b></p> <p><b>21h00</b> <b>Family Quizz</b> <b>Culture Générale</b> Rdv espace des Arcades Quizz</p>						