



CAP ESTEREL

SPORTS & NATURE

L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 01 au 07 Juin 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 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade <i>Muscles renforcement</i></p>	<p>10h00 Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade <i>Muscles Renforcement</i></p>	<p>10h00 Body Sculpt (+16ans avec charge additionnelle) Rdv Place de la Bravade <i>Body Sculpt</i></p>	<p>10h00 Bras, Abdos, Fessiers (BAF) Rdv Place de la Bravade <i>Arms, Abs and Gluts</i></p>	<p>En cas de pluie veuillez consulter la réception principale pour tout changement éventuelle</p>	<p>10h00 Core Training Rdv Place de la Bravade <i>Core Training</i></p>	<p>10h00 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade <i>Muscles renforcement</i></p>
<p>11h00 Step Rdv Place de la Bravade <i>Step</i></p>	<p> 11h00 Aqua'dance Rdv Piscine à Vagues <i>Aqua'dance</i></p>	<p>11h00 Cardio Attack Rdv Place de la Bravade <i>Cardio Attack</i></p>	<p> 11h00 Aqua'Frite Rdv Piscine à Vagues <i>Aqua'Frite</i></p>		<p>11h00 L.I.A Rdv Place de la Bravade <i>Low Impact Aerobic</i></p>	<p> 11h00 Aqua'dance Rdv Piscine à Vagues <i>Aqua'dance</i></p>
<p>12h00 Spécial Gainage Rdv Espace des Arcades <i>Core Strength</i></p>	<p>12h00 Stretching Rdv Espace des Arcades <i>Stretching</i></p>	<p>12h00 Stretching/ Mobilité Rdv Place de la Bravade <i>Stretching / Mobility</i></p>	<p>12h00 Barre au sol Rdv Place de la Bravade <i>Stretching</i></p>		<p>12h00 Yoga Fit Rdv Espace des Arcades <i>Body Balance</i></p>	<p>12h00 Circuit Training Rdv Espace des Arcades <i>Circuit Training</i></p>
<p>15h00 Tournoi de Football Rdv Terrains Multisports <i>Basketball Tournament</i></p>	<p>16h00 Tournoi de Pétanque Rdv Place du Belvédère <i>Pétanque Tournament</i></p>	<p>Départ 15h00 Randonnée « Balade Canine » Dans les Ferrières 3km – 1h30 Rdv Place de la Bravade <i>Hiking with a dogs</i></p>	<p>15h00 Molky Jeu de quilles finlandaises Rdv Place du Belvédère <i>Molky Tournament</i></p>	<p>16h00 Tournoi de Pétanque Rdv Place du Belvédère <i>Pétanque Tournament</i></p>	<p>15h00 Tournoi de Ping Pong Rdv Espace des Arcades <i>Ping Pong</i></p>	<p>Départ 14h30 Randonnée « Tour du Dramont » 6km – 2h Rdv place de la Bravade <i>Hikng to the Dramont</i></p>
<p>18h30 Danse avec l'Anim Rdv Place de la Bravade <i>Dance</i></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p>A partir de 16h00 Marché Provençal Place de la Bravade <i>Provençal market</i></p>	<p></p>	<p></p>
<p></p> <p>21h30 Spectacle école de Cirque Show Enfants Rdv Théâtre de Verdure <i>Show Cirque</i></p>	<p></p> <p>21h00 Cinéma "Tarzan" Rdv Espace des Arcades</p>	<p>18h30 Pilates Rdv Place de la Bravade <i>Pilates Matework Level 1</i></p> <p></p>	<p></p> <p>21h00 Blind Test Rdv place de la bravade <i>Family Game</i></p>	<p>17h30 Atelier Maquillage Rdv Place de la Bravade <i>Make Up</i></p> <p>17h30-19h30 After Works DJ Music Lounge Place de la Bravade <i>DJ Music Lounge</i></p>	<p>18h30 Stretching Rdv Place de la Bravade <i>Stretching</i></p> <p></p>	<p></p> <p>21h30 Spectacle école de Cirque Show Ados Rdv Théâtre de Verdure <i>Show Cirque</i></p>