



# CAP ESTEREL

SPORTS & NATURE

# L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 22 au 28 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><b>10h00</b> <b>Renforcement musculaire</b> Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</p>	<p><b>10h00</b> <b>Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF)</b> Rdv Place de la Bravade Muscles Renforcement</p>	<p><b>10h00</b> <b>Bras, Abdos, Fessiers (BAF)</b> Rdv Place de la Bravade Arms, Abs and Gluts</p>	<p><b>10h00</b> <b>Renforcement musculaire</b> Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</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>10h00</b> <b>Core Training</b> Rdv Place de la Bravade Core Training</p>	<p><b>10h00</b> <b>Step</b> Rdv Place de la Bravade Step</p>
<p><b>11h00</b> <b>Step</b> Rdv Place de la Bravade Step</p>	<p><b>11h00</b> <b>Abdos Flash</b> Rdv Espace des Arcades Abs flash</p>	<p><b>11h00</b> <b>Step</b> Rdv Place de la Bravade Step</p>	<p><b>11h00</b> <b>Barre au sol</b> Rdv Place de la Bravade Stretching</p>		<p><b>11h00</b> <b>L.I.A</b> Rdv Place de la Bravade Low Impact Aerobic</p>	<p><b>11h00</b> <b>Zumb'dance</b> Rdv place de la bravade Zumb'dance Meet us Arcades</p>
<p><b>12h00</b> <b>Spécial Gainage</b> Rdv Place de la Bravade Core Strength</p>	<p> <b>12h00</b> <b>Aqua'Frite</b> Rdv Piscine à Vagues Aqua'Frite</p>	<p><b>12h00</b> <b>Stretching</b> Rdv Place de la Bravade Stretching</p>	<p> <b>12h00</b> <b>Aqua'dance</b> Rdv Piscine à Vagues Aqua'dance</p>	<p></p>	<p><b>12h00</b> <b>Yoga Fit</b> Rdv Place de la Bravade Body Balance</p>	<p> <b>12h00</b> <b>Aqua'dance</b> Rdv Piscine à Vagues Aqua'dance</p>
<p><b>15h00</b> <b>Tournoi de Football</b> Rdv Terrains Multisports Basketball Tournament</p>	<p><b>16h00</b> <b>Tournoi de Pétanque</b> Rdv Place du Belvédère Pétanque Tournament</p>	<p><b>15h00</b> <b>Tournoi de Handball</b> Rdv terrains Multisports Handball Tournament</p>	<p><b>15h00</b> <b>Molkky</b> Jeu de quilles finlandaises Rdv Place du Belvédère Molkky Tournament</p>	<p><b>16h00</b> <b>Tournoi de Pétanque</b> Rdv Place du Belvédère Pétanque Tournament</p>	<p><b>15h00</b> <b>Tournoi de Basketball</b> Rdv Terrains Multisports Basketball Tournament</p>	<p><b>15h00</b> <b>Tournoi de Volleyball</b> Rdv terrains Multisports Volleyball Tournament</p>
<p><b>18h30</b> <b>Stretching</b> Rdv Place de la bravade Stretching</p>	<p></p>	<p></p>	<p><b>17h30-19h30</b> <b>After Works</b> DJ Music Lounge Place de la Bravade DJ Music Lounge</p>	<p><b>A partir de 16h00</b> <b>Marché Provençal</b> Place de la Bravade Provençal market</p>	<p><b>17h30</b> <b>Stretching</b> Rdv Place de la Bravade Stretching</p>	<p></p>
<p><b>19h30</b> <b>Blind Test</b> Rdv place de la bravade Family Game</p> <p></p>	<p> <b>Départ 20h30</b> <b>Balade dans les Hauteurs du Village « Les Balcons de l'Estérel »</b> <b>3km – 1h30</b> Rdv Place de la Bravade Hiking to the Estérel</p>	<p><b>19h30</b> <b>Danse avec l'Anim</b> Rdv Place de la Bravade Dance</p>	<p> <b>21h00</b> <b>Diffusion Match Euro "France Vs Pologne"</b> Rdv Chez vos commerçants</p>	<p><b>17h30</b> <b>Atelier Maquillage</b> Rdv Place de la Bravade Make Up</p> <p></p>	<p><b>Départ 19h00</b> <b>Randonnée « Balade Canine »</b> Dans les Ferrières <b>2.5km – 1h30</b> Rdv Place de la Bravade Hiking with a dogs</p> <p></p>	<p><b>20h30</b> <b>Line Dance</b> Rdv Place de la Bravade Dance</p> <p></p>