



CAP ESTEREL

SPORTS & NATURE

L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 29 au 05 Juillet 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 <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Muscles renforcement</i></p>	<p>10h00 Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF) <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Muscles Renforcement</i></p>	<p>10h00 Bras, Abdos, Fessiers (BAF) <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Arms, Abs and Gluts</i></p>	<p>10h00 Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Muscles renforcement</i></p>	 <p>En cas de pluie veuillez consulter la réception principale pour tout changement éventuelle</p>	<p>10h00 Core Training <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Core Training</i></p>	<p>10h00 Step <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Step</i></p>
<p>11h00 Step <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Step</i></p>	<p>11h00 Abdos Flash <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Abs flash</i></p>	<p>11h00 Step <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Step</i></p>	<p>11h00 Barre au sol <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Stretching</i></p>		<p>11h00 L.I.A <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Low Impact Aerobic</i></p>	<p>11h00 Zumb'dance <i>Rdv place de la bravade</i> <i>Zumb'dance</i> <i>Meet us Arcades</i></p>
<p>12h00 Spécial Gainage <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Core Strength</i></p>	<p> 12h00 Aqua'dance <i>Rdv Piscine à Vagues</i> <i>Aqua'dance</i></p>	<p>12h00 Stretching <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Stretching</i></p>	<p> 12h00 Aqua'dance <i>Rdv Piscine à Vagues</i> <i>Aqua'dance</i></p>		<p>12h00 Yoga Fit <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Body Balance</i></p>	<p> 12h00 Aqua'Frite <i>Rdv Piscine à Vagues</i> <i>Aqua'Frite</i></p>
<p>15h00 Tournoi de Football <i>Rdv Terrains Multisports</i> <i>Basketball Tournament</i></p> 	<p>16h00 Tournoi de Pétanque <i>Rdv Place du Belvédère</i> <i>Pétanque Tournament</i></p> <p>17h30 Atelier Maquillage <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Make Up</i></p> <p>17h30-19h30 After Works <i>DJ Music Lounge</i> <i>Place de la Bravade</i> <i>DJ Music Lounge</i></p>	<p>15h00 Tournoi de Handball <i>Rdv terrains Multisports</i> <i>Handball Tournament</i></p>  <p>18h00 Diffusion Match Euro "France Vs Belgique" <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Fan Zone</i></p>	<p>15h00 Molkky <i>Jeu de quilles finlandaises</i> <i>Rdv Place du Belvédère</i> <i>Molkky Tournament</i></p> 	<p>16h00 Tournoi de Pétanque <i>Rdv Place du Belvédère</i> <i>Pétanque Tournament</i></p> <p>A partir de 16h00 Marché Provençal <i>Place de la Bravade</i> <i>Provençal market</i></p>	<p>15h00 Tournoi de Basketball <i>Rdv Terrains Multisports</i> <i>Basketball Tournament</i></p> <p>17h30 Stretching <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Stretching</i></p>	<p>15h00 Tournoi de Volleyball <i>Rdv terrains Multisports</i> <i>Volleyball Tournament</i></p>  <p>18h00 Line Dance <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Dance</i></p>
<p>18h30 Stretching <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Stretching</i></p>	<p> 21h00 Karaoke <i>Rdv espace des Arcades</i> <i>Karaoke</i></p>	<p> Départ 20h25 Balade dans les Hauteurs du Village « Les Balcons de l'Estérel » 3km – 1h30 <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Hiking to the Esterel</i></p>	<p>19h30 Blind Test <i>Rdv place de la bravade</i> <i>Family Game</i></p> 	<p>17h30 Atelier Maquillage <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Make Up</i></p> 	<p>Départ 19h00 Randonnée « Balade Canine » Dans les Ferrières 2.5km – 1h30 <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Hiking with a dogs</i></p> 	<p> 21h30 Spectacle école de Cirque <i>Rdv Théâtre de Verdure</i> <i>Show Cirque</i></p>