



**CAP  
ESTEREL**  
SPORTS & NATURE

# L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE Du 06 au 12 Juillet 2024



Activité Fitness à partir de 15 ans



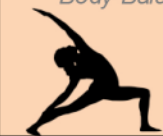







Activité famille



Activité Tournois à partir de 12 ans



Activité avant soirée et soirée

SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>11h00</b> <b>POUNDS FIT</b> <i>Rdv Place de la Bravade Pounds Fit</i>	<b>10h00</b> <b>Renforcement musculaire</b> <i>Rdv Théâtre de Verdure Muscles renforcement</i>	<b>10h00</b> <b>Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF)</b> <i>Rdv Place de la Bravade Muscles Renforcement</i>	<b>10h00</b> <b>Renforcement musculaire</b> <i>Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</i>	<b>Départ 10h00</b> <b>Randonnée</b> « Tour du Dramont » <b>6km – 2h</b> <i>Rdv place de la Bravade Riding to the Dramont</i>	<b>10h00</b> <b>Bras, Abdos, Fessiers (BAF)</b> <i>Rdv Place de la Bravade Arms, Abs and Gluts</i>	<b>10h00</b> <b>Yoga Fit</b> <i>Rdv Place de la Bravade Body Balance</i> 
	<b>10h00</b> <b>Tournoi de Handball</b> <i>Rdv terrains Multisports Handball Tournament</i>	 <b>11h15</b> <b>Aqua'Frite</b> <i>Rdv Piscine à Vagues Aqua'Frite</i>	<b>10h00</b> <b>Tournoi de Basketball</b> <i>Rdv Terrains Multisports</i>	 <b>11h15</b> <b>Aqua'dance</b> <i>Rdv Piscine à Vagues Aqua'dance</i>	<b>FITNESS BEACH</b> <i>Rdv à la plage du Dramont Meet us at the Dramont beach <b>PRÉVOIR SERVIETTE</b> Come with beach towel</i>	<b>10h00</b> <b>Tournoi de Football</b> <i>Rdv Terrains Multisports</i>
<b>11h30</b> <b>Circle MOBILITY</b> <i>Inscriptions sur place Rdv Place de la Bravade Mobility</i>	<b>11h00</b> <b>Circuit Training</b> <i>Rdv Théâtre de Verdure Circuit Training</i>	<b>11h00</b> <b>Step</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i>	<b>11h00</b> <b>Hiit</b> <i>Rdv Place de la Bravade Hiit</i>	<b>10h15</b> <b>Abdos, Fessiers express</b> <i>Abs and gluts express</i>	<b>11h00</b> <b>Step</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i>	<b>11h00</b> <b>Cardio Attack</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i>
	<b>12h00</b> <b>Stretching</b> <i>Rdv Espace des Arcades Stretching</i>	<b>12h00</b> <b>Abdos Flash</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i>	<b>12h00</b> <b>Stretching</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i>	<b>12h00</b> <b>Stretching</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i>	<b>11h15</b> <b>Stretching</b> <i>Stretching</i>	<b>12h00</b> <b>Spécial Gainage</b> <i>Rdv Espace des Arcades Core Strength</i>
<b>15h00</b> <b>Atelier Maquillage</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i>	<b>16h00</b> <b>Welcome Pool Sun &amp; Fun</b> <i>Rdv Piscine à Vagues Pot d'accueil</i> 	<b>15h00</b> <b>Initiation de Padel/Tennis</b> <i>Sur INSCRIPTION Rdv Place de la Bravade</i>	<b>15h30</b> <b>Tournoi de Volleyball</b> <i>Rdv à la plage du Dramont Accessible en petit train Tournament Volleyball Meet us at the Dramont beach Accessible by little train</i>	<b>16h00</b> <b>Tournoi de Pétanque</b> <i>Rdv Place du Belvédère Pétanque Tournament</i>	<b>Départ 15h00</b> <b>Randonnée</b> « Rastel d'Agay » <b>8km – 2h30</b> <b>RDV PLACE DU TOGO AAGAY</b> <i>Hiking to the Esterel</i>	<b>15h00</b> <b>Tournoi de Ping Pong</b> <i>Rdv Espace des Arcades Ping Pong</i>
<b>17h00 19h00</b> <b>ANIM INFO</b> <i>Inscription et Informations Rdv Réception</i>	<b>18h00 20h00</b> <b>ANIM INFO</b> <i>Inscription et Informations de votre semaine d'animation Rdv Réception</i>	 <b>17h00</b> <b>Aqua'dance</b> <i>Rdv Piscine Hameau du Haut Aqua'dance</i>	<b>A partir de 17h00</b> <b>Marché nocturne</b> <i>Place de la Bravade Night market</i>	<b>16h30</b> <b>Atelier Maquillage</b> <i>Rdv Place de la Bravade Make Up</i>		 <b>17h30</b> <b>Relax&amp;Aqua</b> <i>Rdv Piscine Hameau du Haut Aqua'dance</i>
<b>18h00</b> <b>Zumba</b> <i>Rdv Place de la Bravade Zumba</i>	<b>19h00</b> <b>Meet our Mascotte "Erel"</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i>	<b>18h00</b> <b>Tournoi de Padel</b> <i>Sur Inscription en Réception Rdv Place de la Bravade</i>	<b>18h00</b> <b>Mini Disc'eau</b> <i>Rdv piscine à vagues Mini Disco</i>	<b>20h30</b> <b>Concert "Clanrox Duo"</b> <i>Rdv Hameau du Haut</i>		<b>18h30</b> <b>Kids on Stage</b> <i>Rdv Place de la Bravade Children's Dance</i>
<b>18h30</b> <b>Pétanque</b> <i>Rdv Place du Belvédère Tournament Petanque</i>	<b>19h00</b> <b>Meet our Mascotte "Erel"</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i>	<b>19h00</b> <b>Jeux Apéro</b> <i>Rdv Café des Iles Apéritif Game</i>	<b>20h30 - 22h30</b> <b>Cap Land</b> <i>Jeux Gonflable + Atelier Maquillage RDV Place de la Bravade</i>	<b>21h00</b> <b>Concert "Clanrox Duo"</b> <i>Rdv Hameau du Haut</i>		<b>19h00</b> <b>Jeux Apéro</b> <i>Rdv Café Le Grand Bleu Apéritif Game</i>
<b>18h00 + 21h00</b> <b>EURO 1/4 Finale</b> <i>Rdv chez vos commerçants</i>	<b>19h30 20h30</b> <b>Et 21h30 22h30</b> <b>Concert "Ross &amp; Dimple"</b> <i>Rdv place de la Bravade</i>	<b>21h30</b> <b>"Greatest Showman"</b> <i>Rdv Théâtre de Verdure</i>	 <b>21h00</b> <b>EURO 1/2 Finale</b> <i>Rdv Espace des Arcades Fan Zone</i>	<b>21h00</b> <b>EURO 1/2 Final</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i>	<b>21h30</b> <b>CAP Show "TARZAN"</b> <i>Ouverture des portes à 21h15 Rdv théâtre de verdure Show</i>	<b>21h30</b> <b>Circus Resort Show</b> <i>Rdv théâtre de verdure</i>
<b>21h30</b> <b>Blind Test</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i>				<b>21h30</b> <b>Cinéma "Vice Versa 2"</b> <b>Payant 6€</b> <i>Rdv Théâtre de Verdure</i>		