

**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 13 au 19 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 |
|---|---|---|---|--|---|--|
| | <p>10h00 Renforcement musculaire <i>Rdv Théâtre de Verdure Muscles renforcement</i></p> | <p>10h00 Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF) <i>Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</i></p> | <p>8h30 Footing 45 min 7km <i>Rdv devant la réception</i> 10h00 Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</i></p> | <p>Départ 10h00 Randonnée « Cap Roux » 4km – 2h00 <i>Rdv Parking "Sainte Baume" ! Besoin d'être véhiculé ! Hiking to the Cap roux</i></p> | <p>8h30 Footing 45 min 7km <i>Rdv devant la réception</i> 10h00 Bras, Abdos, Fessiers (BAF) <i>Rdv Place de la Bravade Arms, Abs and Gluts</i></p> | <p>10h00 Yoga Fit <i>Rdv Place de la Bravade Yoga Fit</i></p>  |
| | <p>10h00 Tournoi de Handball <i>Rdv terrains Multisports</i></p>  | <p>10h00 Tournoi de Football <i>Rdv Terrains Multisports</i></p>  | <p>10h00 Tournoi de Ping Pong <i>Rdv Espace des Arcades</i></p> <p>11h15 Cap ou pas Cap <i>Rdv Piscine à Vagues Water Games</i></p>  | <p>FITNESS BEACH <i>Rdv à la plage du Dramont Meet us at the Dramont beach PRÉVOIR SERVIETTE Come with beach towel</i></p> | <p>10h00 Tournoi de Football <i>Rdv Terrains Multisports</i></p> <p>11h15 Aqua'dance <i>Rdv Piscine à Vagues Aqua'dance</i></p>  | <p>11h15 Aqua'dance <i>Rdv Piscine à Vagues Aqua'dance</i></p>  |
| | <p>11h00 Circuit Training <i>Rdv Théâtre de Verdure Circuit Training</i></p> | <p>11h00 Step <i>Rdv Place de la Bravade</i> 12h00 Abdos Flash <i>Rdv Espace des Arcades</i></p> | <p>11h00 Zumb'dance <i>Rdv place de la bravade Zumb'dance</i> 12h00 Stretching <i>Rdv Espace des Arcades</i></p> | <p>10h15 Abdos, Fessiers <i>Abs and Gluts</i></p> <p>11h15 Stretching <i>Stretching</i></p> | <p>11h00 Step <i>Rdv Place de la Bravade</i> 12h00 Spécial Gainage <i>Rdv Espace des Arcades Core Strength</i></p> | <p>11h00 Cardio Attack <i>Rdv Place de la Bravade</i> 12h00 Barre au sol <i>Rdv Espace des Arcades</i></p> |
| | <p>12h00 Stretching <i>Rdv Espace des Arcades Stretching</i></p> | <p>12h00 DANSE de VILLAGE <i>Rdv piscine de Vagues</i></p> | <p>12h00 DANSE de VILLAGE <i>Rdv piscine de Vagues</i></p> | <p>12h00 DANSE de VILLAGE <i>Rdv piscine de Vagues</i></p> | <p>12h00 DANSE de VILLAGE <i>Rdv piscine de Vagues</i></p> | <p>12h00 DANSE de VILLAGE <i>Rdv piscine de Vagues</i></p> |
| <p>16h00 Atelier Maquillage <i>Rdv Place de la Bravade Make Up</i></p> | <p>16h30 Welcome Pool Sun & Fun <i>Rdv Piscine à Vagues Pot d'accueil</i></p> | <p>15h00 Initiation de Padel/Tennis <i>Rdv Réception</i></p> | <p>15h30 Tournoi de Volleyball <i>Rdv à la plage du Dramont Accessible en petit train Tournament Volleyball Meet us at the Dramont beach Accessible by little train</i></p> | <p>16h00 Tournoi de Pétanque <i>Rdv Place du Belvédère Pétanque Tournament</i></p> | <p>Départ 15h00 Randonnée « Tour du Dramont » 6km – 2h <i>Rdv place de la Bravade Riding to the Dramont</i></p>  | <p>15h00 Tournoi de Basketball <i>Rdv Terrains Multisports</i></p> |
| | <p>18h00 20h00 ANIM INFO Inscription et Informations <i>Rdv Réception</i></p> | <p>15h30 Molkky <i>Rdv Place du Belvédère Molkky Tournament</i></p> | <p>17h00 Aqua'dance <i>Rdv Piscine Hameau du Haut Aqua'dance</i></p>  | <p>A partir de 17h00 Marché nocturne <i>Place de la Bravade Night market</i></p> | | <p>17h30 Relax&Aqua <i>Rdv Piscine Hameau du Haut Aqua' relax</i></p>  |
| <p>17h00 19h00 ANIM INFO Inscription et Informations <i>Rdv Réception</i></p> | <p>18h30 Pétanque <i>Rdv Place du Belvédère Tournement Pétanque</i></p> | <p>18h00 Tournoi Padel + Barbecue <i>Rdv Réception Payant sur Inscription en Réception</i></p> | | <p>Départ 19h00 Randonnée « Balade Canine » 3km – 1h15 <i>Rdv derrière la Réception</i></p> | | |
| <p>18h00 Trampoline <i>Rdv Place de la Bravade Payant</i></p> <p>Départ 20h40 Balade au coucher du soleil « Les Balcons de l'Esterel » 3km – 1h30 <i>Rdv place de la bravade Riding to the Esterel</i></p> | <p>19h00 Line Dance <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>21h00 ADDICT LIVE PARTY <i>Rdv Place de la Bravade Live music</i></p> <p>21h00 EURO Finale <i>Rdv Espace des Arcades Fan Zone</i></p> | <p>18h00 Mini Disc'eau <i>Rdv piscine à vagues Mini Disco</i></p> <p>19h00 Jeux Apéro <i>Rdv Café des Iles</i> À partir de 21h00 Dance Party "Le Moulin Rouge" + FEU D'ARTIFICE <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> | <p>18h00 Parade Disney <i>Rdv Picines le Grand Bleu Pool Disney Parade</i></p> <p>19h00 Line Dance <i>Rdv Place de la Bravade Dance</i></p> <p>21h30 Showtime BMX</p> | <p>20h30 Concert "Ross & Dimple" <i>Rdv Hameau du Haut</i></p> <p>21h30 Cinéma "Un petit truc en plus" Payant 6€</p> |  <p>21h30 CAP Show "Star Wars" Ouverture des portes à 21h15 <i>Rdv Théâtre de Verdure Show</i></p> | <p>18h30 Kids on Stage <i>Rdv Place de la Bravade Children's Dance</i></p> <p>19h00 Jeux Apéro <i>Rdv Café Le Grand Bleu</i></p> <p>21h30 Circus Resort Show <i>Rdv Théâtre de Verdure Show Cirque</i></p> |