



# CAP ESTEREL

SPORTS & NATURE

# L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

## Du 20 au 26 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><b>10h00</b> <b>Renforcement musculaire</b> <i>Rdv Théâtre de Verdure Muscles renforcement</i></p>	<p><b>10h00</b> <b>Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF)</b> <i>Rdv Place de la Bravade Muscles Renforcement</i></p>	<p><b>8h30</b> <b>Footing 45 min 7km</b> <i>Rdv devant la réception</i> <b>10h00</b> <b>Renforcement musculaire</b> <i>Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</i></p>	<p><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></p>	<p><b>8h30</b> <b>Footing 45 min 7km</b> <i>Rdv devant la réception</i> <b>10h00</b> <b>Bras, Abdos, Fessiers (BAF)</b> <i>Rdv Place de la Bravade Arms, Abs and Gluts</i></p>	<p><b>10h00</b> <b>Yoga Fit</b> <i>Rdv Place de la Bravade Body Balance</i></p> 	
	<p><b>10h00</b> <b>Tournoi de Handball</b> <i>Rdv terrains Multisports Handball Tournament</i></p>	<p><b>11h15</b> <b>Aqua'Frite</b> <i>Rdv Piscine à Vagues Aqua'Frite</i></p>	<p><b>10h00</b> <b>Tournoi de Basketball</b> <i>Rdv Terrains Multisports</i></p> <p><b>11h15</b> <b>Aqua'dance</b> <i>Rdv Piscine à Vagues Aqua'dance</i></p>	<p><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></p>	<p><b>10h00</b> <b>Tournoi de Football</b> <i>Rdv Terrains Multisports</i></p> <p><b>11h15</b> <b>Cap ou pas Cap</b> <i>Rdv Piscine à Vagues Water Games</i></p>	<p><b>11h15</b> <b>Aqua'dance</b> <i>Rdv Piscine à Vagues Aqua'dance</i></p>	
	<p><b>11h00</b> <b>Circuit Training</b> <i>Rdv Théâtre de Verdure Circuit Training</i></p>	<p><b>11h00</b> <b>Step</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <b>12h00</b> <b>Abdos Flash</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p><b>11h00</b> <b>Hiit</b> <i>Rdv Place de la Bravade Hiit</i> <b>12h00</b> <b>Stretching</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p><b>10h15</b> <b>Abdos, Fessiers express</b> <i>Abs and gluts express</i></p> <p><b>11h15</b> <b>Stretching</b> <i>Stretching</i></p>	<p><b>11h00</b> <b>Initiation Danse</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p><b>12h00</b> <b>Spécial Gainage</b> <i>Rdv Espace des Arcades Core Strength</i></p>	<p><b>11h00</b> <b>Cardio Attack</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p><b>12h00</b> <b>Barre au sol</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	
	<p><b>12h00</b> <b>Stretching</b> <i>Rdv Espace des Arcades Stretching</i></p>	<p><b>12h00</b> <b>DANSE de VILLAGE</b> <i>Rdv piscine à Vagues</i></p>		<p><b>11h00</b> <b>Initiation Danse</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>		<p><b>12h00</b> <b>DANSE de VILLAGE</b> <i>Rdv piscine à Vagues</i></p>	
<p><b>16h00</b> <b>Atelier Maquillage</b> <i>Rdv Place de la Bravade Make Up</i></p>	<p><b>16h00</b> <b>Welcome Pool Sun &amp; Fun</b> <i>Rdv Piscine à Vagues Pot d'accueil</i></p>	<p><b>15h00</b> <b>Initiation de Padel/Tennis</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p><b>15h30</b> <b>Molkky</b> <i>Rdv Place du Belvédère Molkky Tournament</i></p>	<p><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></p>	<p><b>16h00</b> <b>Tournoi de Pétanque</b> <i>Rdv Place du Belvédère Pétanque Tournament</i></p>	<p><b>Départ 15h00</b> <b>Randonnée</b> « Rastel d'Agay » <b>8km – 2h30</b> <i>RDV PLACE DU TOGO A AGAY Hiking to the Esterel</i></p>		<p><b>Départ 15h00</b> <b>CAP GAMES "Olympique Challenge"</b> <i>RDV Place de la Bravade Games</i></p> 
<p><b>17h00 19h00</b> <b>ANIM INFO</b> Inscription et Informations <i>Rdv Réception</i></p>	<p><b>18h00 20h00</b> <b>ANIM INFO</b> Inscription et Informations de votre semaine d'animation <i>Rdv Réception</i></p>	<p><b>18h00</b> <b>Tournoi de Padel</b> <i>Sur Inscription en Réception Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p><b>17h00</b> <b>Aqua'dance</b> <i>Rdv Piscine Hameau du Haut Aqua'dance</i></p>	<p><b>A partir de 17h00</b> <b>Marché nocturne</b> <i>Place de la Bravade Night market</i></p>			
<p><b>18h00</b> <b>Trampoline</b> <i>Rdv Place de la Bravade Payant</i> <b>Départ 20h00</b> <b>Balade au coucher du soleil</b> « A la rencontre de l'île d'or » <b>4km – 1h45</b> <i>Rdv place de la bravade</i> <b>20h30</b> <b>Initiation Danse</b> <i>Rdv place de la Bravade</i></p>	<p><b>18h30</b> <b>Pétanque</b> <i>Rdv Place du Belvédère Tournament Petanque</i></p> <p><b>19h00</b> <b>Mascotte Time "Erel"</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <b>19h30 Et 21h30</b> <b>Concert "Let's Go Rook"</b> <i>Rdv place de la Bravade</i></p>	<p><b>18h00</b> <b>Mini Disc'eau</b> <i>Rdv piscine à vagues Mini Disco</i></p> <p><b>19h00</b> <b>Jeux Apéro</b> <i>Rdv Café des Iles Apéritif Game</i> <b>21h30</b> <b>"VISUAL CABARET SHOW"</b> <i>Danse, Feu, Lumières Rdv Théâtre de Verdure</i></p>	<p><b>18h00</b> <b>Parade Disney</b> <i>Rdv départ Piscine du Grand Bleu Children's Parade</i></p> <p><b>21h30 - 23h30</b> <b>Soirée Mousse DJ Party</b> <i>RDV Place de la Bravade</i></p>	<p><b>Départ 19h00</b> <b>Randonnée</b> « Balade Canine » <b>3km – 1h30</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <b>20h30</b> <b>Concert "M.A.G.E"</b> <i>Rdv Hameau du Haut</i> <b>21h30</b> <b>Cinéma "Moi, Moche et Méchant 4"</b> <i>Payant 6€ Rdv Théâtre de Verdure</i></p>	 <p><b>21h30</b> <b>CAP Show "TARZAN"</b> <b>Ouverture des portes à 21h15</b> <i>Rdv théâtre de verdure Show</i></p>		
						<p><b>19h30</b> <b>Diffusion Ouverture des Jeux Olympique</b> <i>Rdv Espace des Arcades Fan Zone</i></p> <p><b>21h30</b> <b>Circus Resort Show</b> <i>Rdv théâtre de verdure Show Cirque</i></p>	