



CAP ESTEREL

SPORTS & NATURE

L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 27 au 02 Aout 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 Espace des Arcades 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 <u>7km</u> <i>Rdv devant la réception</i> 10h00 Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</i></p>	<p>Départ 9h30 Randonnée « Cap Roux » 4km – 2h00 <i>Rdv Parking "Sainte Baume" Hiking to the Cap roux</i></p>	<p>8h30 Trail 45 min <u>7km</u> <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 Body Balance</i></p> 
	<p>10h00 Tournoi de Handball <i>Rdv terrains Multisports Handball Tournament</i></p>	<p>11h15 Aqua'dance <i>Rdv Piscine à Vagues Aqua'dance</i></p>	<p>10h00 Tournoi de Basketball <i>Rdv Terrains Multisports</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'frite <i>Rdv Piscine à Vagues Aqua'dance</i></p>	<p>11h15 Aqua'dance <i>Rdv Piscine à Vagues Aqua'Frite</i></p>
	<p>11h00 Circuit Training <i>Rdv Espace des Arcades Circuit Training</i></p>	<p>11h00 Step <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>12h00 Abdos Flash <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p>11h00 Initiation Danse <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>12h00 Stretching <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p>10h15 Abdos, Fessiers express <i>Abs and gluts express</i></p> <p>11h15 Stretching <i>Stretching</i></p>	<p>11h00 Initiation Danse <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>12h00 Spécial Gainage <i>Rdv Espace des Arcades Core Strength</i></p>	<p>11h00 Cardio Attack <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>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 à Vagues</i></p>	<p>12h00 DANSE de VILLAGE <i>Rdv piscine à Vagues</i></p>	<p>11h00 Initiation Danse <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p>12h00 DANSE de VILLAGE <i>Rdv piscine à Vagues</i></p>	<p>12h00 DANSE de VILLAGE <i>Rdv piscine à Vagues</i></p>
	<p>16h30 Welcome Pool Sun & Fun Pot d'accueil <i>Rdv Piscine à Vagues Pot d'accueil</i></p>	<p>15h00 Initiation de Padel/Tennis <i>Rdv Place de la Bravade</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>A partir de 17h00 Marché nocturne <i>Place de la Bravade Night market</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 Cap Express "Le Trésor d'Anthéor" <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>
	<p>18h00 Accueil Animé Stand Maquillage /Jeux Libre <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>15h30 Molky <i>Rdv Place du Belvédère Molky Tournament</i></p>	<p>17h00 Aqua'dance <i>Rdv Piscine Hameau du Haut Aqua'dance</i></p>	<p>16h00 WaterBattle <i>Rdv Piscine à Vagues Water Games</i></p>	<p>16h00 Tournoi de WaterBall <i>Rdv Piscine à Vagues</i></p>	<p>17h30 Relax&Aqua <i>Rdv Piscine Hameau du Haut</i></p>
	<p>17h00 20h00 ANIM INFO Inscription et Informations de votre semaine d'animation <i>Rdv Réception</i></p>	<p>18h00 Mini Disc'eau <i>Rdv piscine à vagues Mini Disco</i></p>	<p>18h00 Mascotte & Make up <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>18h30 Tournoi de Pétanque <i>Rdv Place du Belvédère</i></p>	<p>15h00 Pool Games <i>Rdv Piscine à Vagues Water Games</i></p>	<p>17h30 Relax&Aqua <i>Rdv Piscine Hameau du Haut</i></p>
<p>18h00 Trampoline <i>Rdv Place de la Bravade Payant</i> Départ 20h00 Balade au coucher du soleil «L'île d'or » 4km – 1h45 <i>Rdv place de la bravade</i> 21h00 Initiation Danse <i>Rdv place de la Bravade</i></p>	<p>18h30 Pétanque <i>Rdv Place du Belvédère Tournament Petanque</i></p> <p>19h00 Jeux Apéro <i>Rdv Café des Iles Apéritif Game</i> 20h30-23h00 Concert "Melting potes" <i>Rdv place de la Bravade</i></p>	<p>20h00 Blind Test <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>21h30 Show Time "Roi lion" Ouverture des portes à 21h15 <i>Rdv théâtre de verdure Show</i></p>	<p>18h00 Mascotte & Make up <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>21h30 Dance Party "Prom Ball" USA <i>Rdv Place de la Bravade Dance party</i></p>	<p>Départ 19h00 Balade Canine 3km – 1h15 <i>Rdv à la Réception coté ascenseur</i> 20h30-23h00 Concert "Melting potes" <i>Rdv Snack Hameau du Haut</i> 21h30 Cinéma "Vice Versa 2" <i>Rdv Théâtre de Verdure Payant 6€</i></p>	<p>21h30 CAP Show "La porte aux étoiles" 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> 19h30 Line Dance <i>Rdv Place de la Bravade Dance</i> 21h30 Circus Resort Show <i>Rdv théâtre de verdure Show Cirque</i></p>