



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 24 au 30 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>9h00 Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF) Rdv Espace des Arcades <i>Muscles Renforcement</i></p>	<p>9h00 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade <i>Muscles renforcement</i></p>	<p>7h15 Footing 45min 7km Rdv devant la réception</p> <p>9h00 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade <i>Muscles renforcement</i></p>	<p>Départ 9h30 Randonnée « Cap Roux » 4km – 2h00 Rdv Parking "Sainte Baume"</p> <p>FITNESS BEACH Rdv à la plage du Dramont Meet us at the Dramont beach PRÉVOIR SERVIETTE Come with beach towel</p>	<p>9h00 Bras, Abdos, Fessiers (BAF) Rdv Place de la Bravade <i>Arms, Abs and Gluts</i></p>	<p>9h00 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade <i>Muscles renforcement</i></p>
	<p>9h30 Tournoi de Mini Rugby Rdv terrains Multisports</p>	<p>9h30 Tournoi de Basketball Rdv Terrains Multisports</p>			<p>9h30 Tournoi de Football Rdv Terrains Multisports</p>	<p>10h15 Journée Volleyball Pic Nic à emporter Rdv à la plage du Dramont <i>Accessible en petit train</i></p>
	<p>10h00 Circuit Training Rdv Espace des Arcades</p> <p>10h00 Initiation Danse Rdv Place de la Bravade</p> <p>11h00 Stretching Rdv Espace des Arcades</p> 	<p>10h00 Step Rdv Place de la Bravade</p> <p>11h00 Flash Abdos Rdv Espace des Arcades</p>	<p>10h00 Initiation Danse Rdv Place de la Bravade</p> <p>11h00 Stretching Rdv Espace des Arcades</p>	<p>10h15 Abdos fessier Express <i>Abs and gluts express</i></p> <p>11h15 Stretching <i>Stretching</i></p> 	<p>10h00 Step Rdv Place de la Bravade</p> <p>11h00 Spécial Gainage Rdv Espace des Arcades</p>	<p>10h00 Cardio Attack Rdv Place de la Bravade</p> <p>11h00 Yoga Fit Rdv Espace des Arcades</p>
		<p>11h15 Aqua'dance Rdv Piscine à Vagues</p>  <p>12h00 DANSE du VILLAGE Rdv piscine à Vagues</p>	<p>11h15 Aqua'Dynamic Rdv Piscine à Vagues</p>  <p>12h00 DANSE du VILLAGE Rdv piscine à Vagues</p>		<p>11h15 Aqua'frite Rdv Piscine à Vagues</p>  <p>12h00 DANSE du VILLAGE Rdv piscine à Vagues</p>	<p>11h15 Aqua'dance Rdv Piscine à Vagues</p>  <p>12h00 DANSE du VILLAGE Rdv piscine à Vagues</p>
	<p>16h30 Welcome Pool Sun & Fun Rdv Piscine à Vagues <i>Accueil Information</i></p>	<p>15h00 Initiation de Padel/Tennis <i>Sur Inscription</i> Rdv Place de la Bravade</p>	<p>16h00 Tournoi de WaterBall Rdv Piscine à Vagues</p> 	<p>A partir de 17h00 Marché nocturne Place de la Bravade <i>Night market</i></p>	<p>Départ 17h00 Randonnée « Tour du Dramont » 6km – 2h Rdv place de la Bravade <i>Riding to the Dramont</i></p> 	<p>15h00 Tournoi de Ping Pong Rdv Espace des Arcades</p>
<p>18h00 Accueil Animé Stand Maquillage et Chorée à gogo Rdv Place de la Bravade</p>	<p>17h00 20h00 ANIM INFO Inscription et Informations de votre semaine d'animation Rdv Réception</p>	<p>15h30 Molkky Rdv Place du Belvédère <i>Molkky Tournament</i></p> <p>18h00 Mini Disco Princes et Princesses Rdv piscine à vagues</p>	<p>17h00 Aqua'dance Rdv Piscine Hameau du Haut</p> 	<p>18h00 Tournoi de Pétanqu'Apéro Rdv Place du Belvédère</p>		<p>18h00 Kids on Stage + Mascotte Erel Rdv Place de la Bravade <i>Children's Dance</i></p>
<p>18h00 Trampoline Rdv Place de la Bravade <i>Payant</i> Départ 19h45 Balade au coucher du soleil «Balcon de l'Esterel » 4km – 1h45 Rdv place de la bravade 21h00 Initiation Danse Rdv place de la Bravade</p>	<p>19h00 Tournoi de Pétanqu'Apéro Rdv Place du Belvédère</p> <p>20h30-23h00 Concert "Kev'O" Rdv place de la Bravade</p>	<p>19h00 Jeux Apéro Rdv Café des Iles <i>Apéritif Game</i></p> <p>20h00 Qui est ce géant? Rdv Place de la Bravade <i>Family Game</i></p> <p>21h30 Showtime BMX Rdv Place de la Bravade</p>	<p>18h00 Atelier Bien-être «Fabrication Infusion & AcroYoga » <i>Sur Inscription</i> Rdv Espace des Arcades <i>Beauty Harmony</i></p> <p>21h30 - 00h00 Dance Party Strass & Paillette RDV Place de la Bravade</p>	<p>Départ 19h00 Balade Canine 3km – 1h15 Rdv à la Réception coté ascenseur</p> <p>20h30-23h00 Concert "Jude Todd" Rdv Snack Hameau du Haut</p> <p>21h30 Grand Jeu interactif Rdv Espace des Arcades <i>Family Game</i></p>	 <p>21h30 CAP Show "La porte aux étoiles" Ouverture des portes à 21h15 Rdv théâtre de verdure</p>	<p>19h30 Apéro Partagé Rdv Place du Belvédère <i>Welcome aperitif</i></p> <p>21h30 Circus Resort Show Rdv théâtre de verdure</p>