



CAP ESTEREL

SPORTS & NATURE

L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 03 au 09 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</i> <i>Muscles renforcement</i></p>	<p>10h00 Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF) <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>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</i> <i>Muscles renforcement</i></p>	<p>Départ 09h45 Randonnée « Le Rocher de St-Barthélémy » 3km – 1h30 ! Besoin d'être véhiculé ! <i>Rdv Parking Saint Barthélémy</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</i> <i>Arms, Abs and Gluts</i></p>	<p>10h00 Yoga Fit <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Body Balance</i></p> 
	<p>10h00 Tournoi de Handball <i>Rdv terrains Multisports</i></p>	<p>11h15 Aqua'dance <i>Rdv Piscine à Vagues</i> <i>Aqua'dance</i></p>	<p>10h00 Tournoi de Football <i>Rdv Terrains Multisports</i></p>	<p>FITNESS BEACH <i>Rdv à la plage du Dramont</i> <i>Meet us at the Dramont beach</i> PRÉVOIR SERVIETTE <i>Come with beach towel</i></p>	<p>10h15 Tournoi de Volleyball <i>Rdv à la plage du Dramont</i> <i>Accessible en petit train</i></p>	<p>11h15 Aqua'dance <i>Rdv Piscine à Vagues</i> <i>Aqua'Frite</i></p> 
	<p>11h00 Initiation Danse <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>		<p>11h15 Cap ou pas Cap <i>Rdv Piscine à Vagues</i> <i>Water Games</i></p> 	<p>10h15 Abdos, Fessiers express <i>Abs and gluts express</i></p>	<p>11h15 Aqua'frite <i>Rdv Piscine à Vagues</i> <i>Aqua'dance</i></p> 	
	<p>11h00 Circuit Training <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>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>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</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</i> <i>Stretching</i></p>	<p>12h00 DANSE du VILLAGE <i>Rdv piscine à Vagues</i></p>	<p>12h00 DANSE du VILLAGE <i>Rdv piscine à Vagues</i></p>	<p>11h00 Séance photo avec Erel <i>Rdv place de la Bravade</i></p>	<p>12h00 DANSE du VILLAGE <i>Rdv piscine à Vagues</i></p>	<p>12h00 DANSE du VILLAGE <i>Rdv piscine à Vagues</i></p>
	<p>16h30 Welcome Pool Sun & Fun <i>Rdv Piscine à Vagues</i> <i>Accueil Information</i></p>	<p>15h00 Initiation de Padel/Tennis <i>Sur Inscription</i> <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>15h00 Tournoi de Basketball <i>Rdv Terrains Multisports</i></p>	<p>A partir de 17h00 Marché nocturne <i>Place de la Bravade</i> <i>Night market</i></p>	<p>Départ 15h00 Randonnée « Tour du Dramont » 6km – 2h <i>Rdv place de la Bravade</i> <i>Riding to the Dramont</i></p>	<p>15h00 Tournoi de Ping Pong <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Ping Pong</i></p>
		<p>15h30 Molky <i>Rdv Place du Belvédère</i> <i>Molky Tournament</i></p>	<p>16h00 Tournoi de WaterBall <i>Rdv Piscine à Vagues</i></p> 	<p>17h00 WaterBattle <i>Rdv Piscine à Vagues</i> <i>Water Games</i></p> 	<p>17h30 Pool Games <i>Rdv Piscine à Vagues</i> <i>Water Games</i></p> 	<p>17h30 Relax&Aqua <i>Rdv Piscine</i> <i>Hameau du Haut</i></p> 
<p>18h00 Accueil Animé Stand Maquillage /Jeux Libre <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>17h00 20h00 ANIM INFO Inscription et Informations de votre semaine d'animation <i>Rdv Réception</i></p>	<p>18h00 Mini Disc'Hér'Eau <i>Rdv piscine à vagues</i> <i>Mini Disco</i></p> 	<p>17h00 Aqua'dance <i>Rdv Piscine</i> <i>Hameau du Haut</i></p> 	<p>18h30 Tournoi de Pétanque <i>Rdv Place du Belvédère</i></p>	<p>19h00 Jeux Apéro <i>Rdv Proxi Hameau du Haut</i> <i>Apéritif Game</i></p>	<p>19h00 Jeux Apéro <i>Rdv Proxi Hameau du Haut</i> <i>Apéritif Game</i></p>
<p>18h00 Trampoline <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Payant</i></p> <p>Départ 20h00 Balade au coucher du soleil «L'île d'or » 4km – 1h45 <i>Rdv place de la bravade</i></p> <p>21h00 Initiation Danse <i>Rdv place de la Bravade</i></p>	<p>18h30 Tournoi de Pétanqu'Apéro <i>Rdv Place du Belvédère</i></p> <p>19h00 Mascotte Time "Erel" <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>20h30-23h00 Concert "Kim & Kouame" <i>Rdv place de la Bravade</i></p>	<p>19h00 Jeux Apéro <i>Rdv Café des Iles</i> <i>Apéritif Game</i></p> <p>20h00 Cap Mastermind <i>Rdv place de la bravade</i> <i>Family Game</i></p> <p>21h30 "The Greatest Showman" <i>Rdv théâtre de verdure</i> <i>Show</i></p>	<p>18h00 Stars on Parade <i>Départ Piscine du Grand Bleu</i></p>  <p>21h30 - 23h30 Soirée Mousse DJ Party <i>RDV Place de la Bravade</i></p>	<p>Départ 19h00 Balade Canine 3km – 1h15 <i>Rdv à la Réception coté ascenseur</i></p> <p>20h30-23h00 Concert "Clanrox" <i>Rdv Snack Hameau du Haut</i></p> <p>21h30 Cinéma "Moi, Moche et Méchant 2" <i>Rdv Théâtre de Verdure</i> <i>Payant 6€</i></p>	 <p>21h30 CAP Show « JUNGLE » Ouverture des portes à 21h15 <i>Rdv théâtre de verdure</i> <i>Show</i></p>	<p>18h30 Kids on Stage <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Children's Dance</i></p> <p>19h30 Line Dance <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Dance</i></p> <p>21h30 Circus Resort Show <i>Rdv théâtre de verdure</i> <i>Show Cirque</i></p>