



**CAP  
ESTEREL**  
SPORTS & NATURE

# L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 10 au 16 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><b>10h00</b> <b>Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF)</b> Rdv Place de la Bravade Muscles Renforcement</p>	<p><b>8h45</b> <b>Footing 45min 7km</b> Rdv devant la réception</p> <p><b>10h00</b> <b>Bras, Abdos, Fessiers (BAF)</b> Rdv Place de la Bravade Arms, Abs and Gluts</p>	<p><b>10h00</b> <b>Renforcement musculaire</b> Rdv Espace des Arcades Muscles renforcement</p>	<p><b>Départ 9h45</b> <b>Randonnée</b> « Cap Roux » <b>4km – 2h00</b> Rdv Parking "Sainte Baume" Hiking to the Cap roux</p>	<p><b>10h00</b> <b>Bras, Abdos, Fessiers (BAF)</b> Rdv Place de la Bravade Arms, Abs and Gluts</p>	<p><b>10h00</b> <b>Renforcement musculaire</b> Rdv Espace des Arcades Muscles renforcement</p>
	<p><b>10h00</b> <b>Tournoi de Handball</b> Rdv terrains Multisports</p>	<p><b>10h00</b> <b>Tournoi de Mini Rugby</b> Rdv Terrains Multisports</p>	<p> <b>11h15</b> <b>Aqua'frite</b> Rdv Piscine à Vagues</p>	<p><b>FITNESS BEACH</b> Rdv à la plage du Dramont Meet us at the Dramont beach <b>PRÉVOIR SERVIETTE</b> Come with beach towel</p>	<p><b>10h00</b> <b>Tournoi de Football</b> Rdv Terrains Multisports</p>	<p><b>10h15</b> <b>Tournoi de Volleyball</b> Rdv à la plage du Dramont Accessible en petit train</p>
	<p><b>11h00</b> <b>Initiation Danse</b> Rdv Place de la Bravade</p>	<p> <b>11h15</b> <b>Aqua'dance</b> Rdv Piscine à Vagues Aqua'dance</p>		<p><b>10h15</b> <b>Abdos fessier Express</b> Abs and gluts express</p>	<p> <b>11h15</b> <b>Aqua'Dynamic</b> Rdv Piscine à Vagues</p>	<p> <b>11h15</b> <b>Aqua'dance</b> Rdv Piscine à Vagues</p>
<p><b>11h00</b> <b>Circuit Training</b> Rdv Espace des Arcades</p> <p></p> <p><b>12h00</b> <b>Stretching</b> Rdv Espace des Arcades</p>	<p><b>11h00</b> <b>Step</b> Rdv Place de la Bravade</p> <p><b>12h00</b> <b>Flash Abdos</b> Rdv Espace des Arcades</p> <p><b>12h00</b> <b>DANSE du VILLAGE</b> Rdv piscine à Vagues</p>	<p><b>11h00</b> <b>Initiation Danse</b> Rdv Place de la Bravade</p> <p><b>12h00</b> <b>Stretching</b> Rdv Espace des Arcades</p> <p><b>12h00</b> <b>DANSE du VILLAGE</b> Rdv piscine à Vagues</p>	<p><b>11h00</b> <b>Initiation Danse</b> Rdv Place de la Bravade</p> <p><b>12h00</b> <b>Stretching</b> Stretching</p> <p></p>	<p><b>11h00</b> <b>Initiation Danse</b> Rdv Place de la Bravade</p> <p><b>12h00</b> <b>Spécial Gainage</b> Rdv Espace des Arcades</p> <p><b>12h00</b> <b>DANSE du VILLAGE</b> Rdv piscine à Vagues</p>	<p><b>11h00</b> <b>Cardio Attack</b> Rdv Place de la Bravade</p> <p><b>12h00</b> <b>Barre au sol</b> Rdv Espace des Arcades</p> <p><b>12h00</b> <b>DANSE du VILLAGE</b> Rdv piscine à Vagues</p>	
	<p><b>16h30</b> <b>Welcome Pool Sun &amp; Fun</b> Rdv Piscine à Vagues Accueil Information</p>	<p><b>15h00</b> <b>Initiation de Padel/Tennis</b> Sur Inscription Rdv Place de la Bravade</p> <p><b>15h30</b> <b>Molkyky</b> Rdv Place du Belvédère Molkyky Tournament</p>	<p> <b>16h00</b> <b>Tournoi de WaterBall</b> Rdv Piscine à Vagues</p>	<p><b>A partir de 17h00</b> <b>Marché nocturne</b> Place de la Bravade Night market</p>	<p><b>Départ 15h00</b> <b>Randonnée</b> « Tour du Dramont » <b>6km – 2h</b> Rdv place de la Bravade Riding to the Dramont</p> <p></p>	<p><b>15h00</b> <b>Tournoi de Ping Pong</b> Rdv Espace des Arcades Ping Pong</p> <p> <b>17h30</b> <b>Relax&amp;Aqua</b> Rdv Piscine Hameau du Haut</p>
<p><b>18h00</b> <b>Accueil Animé</b> Stand Maquillage /Jeux Libre Rdv Place de la Bravade</p>	<p><b>17h00 20h00</b> <b>ANIM INFO</b> Inscription et Informations de votre semaine d'animation Rdv Réception</p>	<p> <b>18h00</b> <b>Mini Disc'eau Prince&amp;Princesse</b> Rdv piscine à vagues Mini Disco</p>	<p> <b>17h00</b> <b>Aqua'dance</b> Rdv Piscine Hameau du Haut</p>	<p><b>18h30</b> <b>Tournoi de Pétanqu'Apéro</b> Rdv Place du Belvédère</p>	<p><b>18h30</b> <b>Kids on Stage</b> Rdv Place de la Bravade Children's Dance</p>	
<p><b>18h00</b> <b>Trampoline</b> Rdv Place de la Bravade Payant</p> <p><b>Départ 20h15</b> <b>Balade au coucher du soleil</b> «Balcon de l'Esterel » <b>4km – 1h45</b> Rdv place de la bravade</p> <p><b>21h00</b> <b>Initiation Danse</b> Rdv place de la Bravade</p>	<p><b>18h30</b> <b>Apéro Partagé</b> Rdv Place du Bélvédère Welcome drink</p> <p><b>19h00</b> <b>Tournoi de Pétanqu'Apéro</b> Rdv Place du Belvédère</p> <p><b>20h30-23h00</b> <b>Concert "Palace"</b> Rdv place de la Bravade</p>	<p><b>19h00</b> <b>Jeux Apéro</b> Rdv Café des Iles Apéritif Game</p> <p><b>20h00</b> <b>Qui Est-ce géant ?</b> Rdv place de la Bravade Family Game</p> <p><b>21h30</b> <b>"Show Hypnose"</b> Rdv théâtre de Verdure</p>	<p><b>18h30</b> <b>Mascotte Time "Erel" &amp; Make up</b> Rdv Place de la Bravade</p> <p> <b>21h30 - 23h30</b> <b>« Color your life » Dance Party + Feu d'artifice</b> RDV Place de la Bravade</p>	<p><b>Départ 19h00</b> <b>Balade Canine</b> <b>3km – 1h15</b> Rdv à la Réception coté ascenseur</p> <p><b>20h30-23h00</b> <b>Concert "Mage"</b> Rdv Snack Hameau du Haut</p> <p><b>21h30</b> <b>Cinéma "Vice Versa 2"</b> Payant 6€ Rdv Théâtre de Verdure</p>	<p><b>19h00</b> <b>Jeux Apéro</b> Rdv Proxi Hameau du Haut Apéritif Game</p> <p><b>19h30</b> <b>Danse avec l'Anim</b> Rdv Place de la Bravade Dance</p> <p><b>21h30</b> <b>Circus Resort Show</b> Rdv théâtre de verdure</p>	