



**CAP  
ESTEREL**  
SPORTS & NATURE

# L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 17 au 23 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> Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF) Rdv Espace des Arcades <i>Muscles Renforcement</i></p>	<p><b>10h00</b> Bras, Abdos, Fessiers (BAF) Rdv Place de la Bravade <i>Arms, Abs and Gluts</i></p>	<p><b>8h45</b> Footing 45min <b>7km</b> <i>Rdv devant la réception</i></p> <p><b>10h00</b> Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</i></p>	<p><b>Départ 09h45</b> Randonnée « Le Rocher de St-Barthélémy » <b>3km – 1h30</b> <b>! Besoin d'être véhiculé !</b> <i>Rdv Parking Saint Barthélémy</i></p>	<p><b>10h00</b> Bras, Abdos, Fessiers (BAF) Rdv Place de la Bravade <i>Arms, Abs and Gluts</i></p>	<p><b>10h00</b> Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</i></p>
	<p><b>10h00</b> Tournoi de Football <i>Rdv Terrains Multisports</i></p>	<p><b>10h00</b> Tournoi de Basketball <i>Rdv Terrains Multisports</i></p>		<p><b>FITNESS BEACH</b> <i>Rdv à la plage du Dramont</i> Meet us at the Dramont beach <b>PRÉVOIR SERVIETTE</b> <i>Come with beach towel</i></p>	<p><b>10h15</b> Journée Volleyball <i>Rdv à la plage du Dramont Accessible en petit train</i></p>	<p><b>10h00</b> Tournoi de Mini Rugby <i>Rdv terrains Multisports</i></p>
	<p><b>11h00</b> Initiation Danse <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p><b>11h15</b> Aqua'dance <i>Rdv Piscine à Vagues</i></p>	<p><b>11h15</b> Aqua'Dynamic <i>Rdv Piscine à Vagues</i></p>		<p><b>11h15</b> Aqua'frite <i>Rdv Piscine à Vagues</i></p>	<p><b>11h15</b> Aqua'dance <i>Rdv Piscine à Vagues</i></p>
<p><b>11h00</b> Circuit Training <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>  <p><b>12h00</b> Stretching <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p><b>11h00</b> Step <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p><b>12h00</b> Flash Abdos <i>Rdv Espace des Arcades</i></p> <p><b>12h00</b> DANSE du VILLAGE <i>Rdv piscine à Vagues</i></p>	<p><b>11h00</b> Initiation Danse <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p><b>12h00</b> Stretching <i>Rdv Espace des Arcades</i></p> <p><b>12h00</b> DANSE du VILLAGE <i>Rdv piscine à Vagues</i></p>		<p><b>10h15</b> Abdos fessier Express <i>Abs and gluts express</i></p> <p><b>11h15</b> Stretching <i>Stretching</i></p> 	<p><b>11h00</b> Initiation Danse <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p><b>12h00</b> Spécial Gainage <i>Rdv Espace des Arcades</i></p> <p><b>12h00</b> DANSE du VILLAGE <i>Rdv piscine à Vagues</i></p>	<p><b>11h00</b> Cardio Attack <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p><b>12h00</b> Barre au sol <i>Rdv Espace des Arcades</i></p> <p><b>12h00</b> DANSE du VILLAGE <i>Rdv piscine à Vagues</i></p>
	<p><b>16h30</b> Welcome Pool Sun &amp; Fun <i>Rdv Piscine à Vagues Accueil Information</i></p>	<p><b>15h00</b> Initiation de Padel/Tennis <i>Sur Inscription Rdv Place de la Bravade</i></p> <p><b>15h30</b> Molkyky <i>Rdv Place du Belvédère Molkyky Tournament</i></p>	<p><b>16h00</b> Tournoi de WaterBall <i>Rdv Piscine à Vagues</i></p>	<p><b>A partir de 17h00</b> Marché nocturne <i>Place de la Bravade Night market</i></p> <p><b>17h00</b> Atelier Bien-être Infusion &amp; AcroYoga » <i>Sur Inscription Rdv Espace des Arcades Beauty Harmony</i></p>	<p><b>17h00</b> Pool Games <i>Rdv Piscine à Vagues Water Games</i></p>	<p><b>15h00</b> Tournoi de Ping Pong <i>Rdv Espace des Arcades</i></p> <p><b>17h30</b> Relax&amp;Aqua <i>Rdv Piscine Hameau du Haut</i></p>
<p><b>18h00</b> Accueil Animé Stand Maquillage et Minidisco <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p><b>17h00 20h00</b> ANIM INFO Inscription et Informations de votre semaine d'animation <i>Rdv Réception</i></p>	<p><b>18h00</b> Mini Disc'HérEau <i>Rdv piscine à vagues</i></p>	<p><b>17h00</b> Aqua'dance <i>Rdv Piscine Hameau du Haut</i></p>	<p><b>18h30</b> Tournoi de Pétanqu'Apéro <i>Rdv Place du Belvédère</i></p>		<p><b>18h30</b> Kids on Stage <i>Rdv Place de la Bravade Children's Dance</i></p>
<p><b>18h00</b> Trampoline <i>Rdv Place de la Bravade Payant</i></p> <p><b>Départ 20h15</b> Balade au coucher du soleil «Balcon de l'Esterel » <b>4km – 1h45</b> <i>Rdv place de la bravade</i></p> <p><b>21h00</b> Initiation Danse <i>Rdv place de la Bravade</i></p>	<p><b>18h30</b> Apéro Partagé <i>Rdv Place du Bélvédère Welcome aperitif</i></p> <p><b>19h00</b> Tournoi de Pétanqu'Apéro <i>Rdv Place du Belvédère</i></p> <p><b>20h30-23h00</b> Concert "Clanrox" &amp; Jeux Gonflables <i>Rdv place de la Bravade</i></p>	<p><b>19h00</b> Jeux Apéro <i>Rdv Café des Iles Apéritif Game</i></p>  <p><b>21h30</b> «Visual Cabaret» Show Feu, Danse, Lumières Ouverture des portes à 21h15 <i>Rdv théâtre de Verdure</i></p>	<p><b>18h00</b> Stars on Parade <i>Départ Piscine du Grand Bleu</i></p> <p><b>21h30 - 00h00</b> « Soirée Blanche » Party, Dance, DJ <i>RDV Place de la Bravade</i></p>	<p><b>Départ 19h00</b> Balade Canine <b>3km – 1h15</b> <i>Rdv à la Réception coté ascenseur</i></p> <p><b>20h30-23h00</b> Concert "Meltingpotes" <i>Rdv Snack Hameau du Haut</i></p> <p><b>21h30</b> Cinéma "Moi moche et méchant 4" <b>Payant 6€</b> <i>Rdv Théâtre de Verdure</i></p>	 <p><b>21h30</b> CAP Show "Jungle" Ouverture des portes à 21h15 <i>Rdv théâtre de verdure</i></p>	<p><b>19h00</b> Jeux Apéro <i>Rdv Proxi Hameau du Haut Apéritif Game</i></p> <p><b>20h00</b> Incroyable Talent <i>Rdv place de la Bravade Family Game</i></p> <p><b>21h30</b> Circus Resort Show <i>Rdv théâtre de verdure</i></p>