



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 31 au 06 Septembre 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>9h30 Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade Muscles Renforcement</p>	<p>9h30 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</p>	<p>9h30 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</p>	<p>FITNESS BEACH Rdv à la plage du Dramont Meet us at the Dramont beach PRÉVOIR SERVIETTE Come with beach towel</p>	<p>9h30 Bras, Abdos, Fessiers (BAF) Rdv Place de la Bravade Arms, Abs and Gluts</p>	<p>9h30 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</p>
	<p>10h30 Step Rdv Place de la Bravade</p>	<p>9h30 Tournoi de Basketball Rdv Terrains Multisports</p>	<p>10h30 Circuit Training Rdv Place de la Bravade</p>	<p>10h15 Abdos fessier Express Abs and gluts express</p>	<p>10h30 Circuit Training Rdv Place de la Bravade</p>	<p>9h30 Tournoi de Football Rdv Terrains Multisports</p>
	<p>11h30 Stretching Rdv Espace des Arcades</p>	<p>10h30 Body Sculpt (+16ans avec charge additionnelle) Rdv Place de la Bravade Body Sculpt</p>	<p> 11h30 Aqua'dance Rdv Piscine à Vagues</p>	<p>10h15 Stretching Stretching</p>	<p> 11h30 Aqua'dance Rdv Piscine à Vagues</p>	<p>10h30 Step Rdv Place de la Bravade</p>
	<p>15h30 Molky Rdv Place du Belvédère Molky Tournament</p>	<p></p>	<p>15h00 Tournoi de Handball Rdv terrains Multisports Handball Tournament</p>	<p>A partir de 17h00 Marché provençal Place de la Bravade Provençal market</p>	<p>15h00 Tournoi de Ping Pong Rdv Espace des Arcades</p>	<p></p>
<p> 15h30 Tournoi de Waterball Rdv Piscine à Vagues Waterball Tournament</p>	<p> 18h00 Tournoi de Pétanque Rdv Place du Belvédère</p>	<p>Départ 16h30 Randonnée « Le Rocher de St-Barthélémy » 3km – 1h30 ! Besoin d'être véhiculé ! Rdv Parking Saint Barthélémy</p>		<p>18h00 Tournoi de Pétanque Rdv Place du Belvédère</p>	<p>17h30 Molky Rdv Place du Belvédère Molky Tournament</p>	<p>Départ 16h30 Randonnée « Tour du Dramont » 6km – 2h Rdv place de la Bravade Riding to the Dramont</p>
<p>19h00 Jeux Apéro Rdv Place de la Bravade Café des Iles Apéritif Game</p> <p> 21h00 Initiation Dance Rdv place de la Bravade Mix Dance</p>	<p> Départ 19h15 Balade au coucher du soleil « Les Balcons de l'Esterel » 3km – 1h30 Rdv place de la bravade Riding to the Esterel</p>	<p> 20h30 Blind Test Rdv Place de la Bravade</p>	<p>Départ 19h00 Balade Canine 3km – 1h15 Rdv à la Réception coté ascenseur</p> <p>20h30 Zumb'dance Rdv Place de la Bravade</p>	<p> 20h30 Cinéma "La petite Sirène" Live action Rdv Espace des Arcades</p>	<p>18h30 Footing 45 min 5km Tous niveaux Rdv devant la réception</p> <p>20h30 Line Dance Rdv Place de la Bravade</p>	<p>19h00 Atelier maquillage Rdv Place de la Bravade</p> <p>20h30 Concert "Palace" Rdv Place de la Bravade</p>