



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 07 au 13 Septembre 2024



Activité Fitness à partir de 15 ans







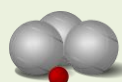


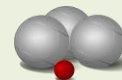







Activité famille



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) <i>Rdv Place de la Bravade Muscles Renforcement</i></p> <p>10h30 Circuit Training <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>  <p>11h30 Stretching <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p>9h30 Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</i></p> <p>9h30 Tournoi de Basketball <i>Rdv Terrains Multisports</i></p> <p>10h30 Body Sculpt <i>(+16ans avec charge additionnelle) Rdv Place de la Bravade Body Sculpt</i></p> <p>11h30 Flash Abdos <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	 <p>Départ 09h30 Balade <i>« L'étang d'Aubert » 3km – 1h30 Rdv Parking du Col de Belle Barbe</i></p>	<p>FITNESS BEACH <i>Rdv à la plage du Dramont Meet us at the Dramont beach PRÉVOIR SERVIETTE Come with beach towel</i></p> <p>10h15 Abdos fessier Express <i>Abs and gluts express</i></p> <p>11h15 Stretching <i>Stretching</i></p> 	<p>9h30 Bras, Abdos, Fessiers (BAF) <i>Rdv Place de la Bravade Arms, Abs and Gluts</i></p> <p>10h30 Circuit Training <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>11h30 Aqua'dance <i>Rdv Piscine à Vagues</i></p> <p>11h30 Spécial Gainage <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p>9h30 Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement</i></p> <p>9h30 Tournoi de Football <i>Rdv Terrains Multisports</i></p> <p>10h30 Step <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>  <p>11h30 Barre au sol <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>
		<p>15h00 Tournoi de Handball <i>Rdv terrains Multisports Handball Tournament</i></p>	<p>15h00 Pump <i>(+16ans avec charge additionnelle) Rdv Place de la Bravade Body Pump</i></p>	<p>A partir de 17h00 Marché provençal <i>Place de la Bravade Provençal market</i></p>	<p>15h00 Tournoi de Ping Pong <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	
<p>18h00 Stretching <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> 	<p>16h30 Tournoi de Pétanque <i>Rdv Place du Belvédère</i></p>	<p>18h00 Stretching PRÉVOIR SERVIETTE <i>Come with beach towel Rdv piscine du hameau du Haut Stretching</i></p>	<p>17h30 Molky <i>Rdv Place du Belvédère Molky Tournament</i></p>	<p>16h30 Tournoi de Pétanque <i>Rdv Place du Belvédère</i></p> 	<p>18h00 Stretching PRÉVOIR SERVIETTE <i>Come with beach towel Rdv piscine du hameau du Haut Stretching</i></p>	<p>Départ 15h30 Randonnée <i>« Rastel d'Agay » 8km – 2h30 RDV PLACE DU TOGO A AGAY Hiking to the Esterel</i></p>
 <p>20h30 Cinéma "Wonka" <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	 <p>20h30 Blind Test <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	 <p>Départ 19h00 Balade au coucher du soleil <i>«A la rencontre de l'île d'or» 4km – 1h45 Rdv place de la bravade</i></p>	 <p>20h30 Zumb'dance <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>18h30 Atelier maquillage <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> 	<p>18h30 Footing <i>45 min 5km Tous niveaux Rdv devant la réception</i></p>  <p>20h30-23h00 Concert "Fookie Duo" <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	 <p>20h30 Line Dance <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>