



CAP ESTEREL

SPORTS & NATURE

L'AGENDA D'ACTIVITÉ

JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 21 au 27 Septembre 2024



Activité Fitness à partir de 15 ans



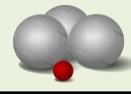
Activité famille



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</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</i> <i>Muscles renforcement</i></p> <p>9h30 Tournoi de Ping Pong <i>Rdv Espace des Arcades</i></p> <p>10h30 Step <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>11h30 Flash Abdos <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p>9h30 Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Muscles renforcement</i></p> <p>10h30 Zumb'dance <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>11h30 Barre au sol <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p>FITNESS BEACH Rdv à la plage du Dramont <i>Meet us at the Dramont beach</i> PRÉVOIR SERVIETTE <i>Come with beach towel</i></p> <p>10h15 Abdos Fessier <i>Abs and gluts</i></p> <p>11h15 Stretching <i>Stretching</i></p> 	<p>9h30 Bras, Abdos, Fessiers (BAF) <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Arms, Abs and Gluts</i></p> <p>10h30 Cardio Attack <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>11h30 Spécial Gainage <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p>Départ 9h30 Randonnée « Cap Roux » 4km – 2h00 <i>Rdv Parking "Sainte Baume"</i></p> 
 <p>16h30 Molky <i>Rdv Place du Belvédère</i> <i>Molky Tournament</i></p>	 <p>16h30 Tournoi de Pétanque <i>Rdv Place du Belvédère</i></p>	<p>17h30 "Game Time" Jeux de cartes, Jeux Société,... <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Family Game</i></p> <p>18h00 Stretching PRÉVOIR SERVIETTE <i>Come with beach towel</i> <i>Rdv piscine du hameau du Haut</i> <i>Stretching</i></p>	<p>15h30 Tournoi de Basketball <i>Rdv Terrains Multisports</i></p> <p>16h30 Atelier maquillage <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>A partir de 16h00 Marché provençal <i>Place de la Bravade</i> <i>Provençal market</i></p> <p>16h30 Tournoi de Pétanque <i>Rdv Place du Belvédère</i></p> 	<p>Départ 15h30 Randonnée « Rastel d'Agay » 8km – 2h30 RDV PLACE DU TOGO A AGAY</p> 	 <p>16h00 Atelier Bien-être « Infusion & AcroYoga » <i>RdvEspace des Arcades</i></p>
 <p>20h30 Cinéma «Astérix et le milieu de L'empire» <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p>Départ 18h45 Balade au coucher du soleil «A la rencontre de l'île d'or» 4km – 1h45 <i>Rdv place de la bravade</i></p> 	 <p>20h30 Zumb'dance <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>Départ 18h30 Balade Canine 3km – 1h15 <i>Rdv en face de la Réception Principale</i></p> 	 <p>Fin 23h00 Marché provençal <i>Place de la Bravade</i></p>	 <p>20h30 Line Dance <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	 <p>20h30 Loto de L'Esterel <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Loto</i></p>