

**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE Du 28 au 04 Octobre 2024



Activité Fitness à partir de 15 ans




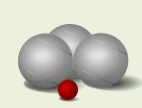


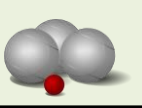







Activité famille



Activité Tournois à partir de 12 ans



Activité avant soirée et soirée

SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	<p>9h30 Bras, Abdos, Fessiers (BAF) <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>10h30 L.I.A <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></p> <p>10h30 Cardio³Attack <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>11h30 Flash Abdos <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p>9h30 Réveil musculaire <i>Rdv place de la Bravade</i></p> <p>10h30 Zumb'dance <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>11h30 Pilates <i>RDV Place de la Bravade</i></p>	<p>9h30 Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>10h30 Circuit Training <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>11h30 Special Gainage <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>9h30 Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF) <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>10h30 Cardio Attack <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>11h30 Yoga <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>Départ 10h30 Balade « L'étang d'Aubert » 4km – 1h30 <i>Rdv Parking du Col de Belle Barbe</i></p> 
		<p>15h30 Tournoi de Ping Pong <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p>15h30 Tournoi de Basketball <i>Rdv Terrains Multisports</i></p>	<p>A partir de 16h00 Marché provençal <i>Place de la Bravade Provençal market</i></p>	<p>Départ 16h30 Randonnée « Tour du Dramont » 6km – 2h <i>Rdv place de la Bravade</i></p> 	<p>16h30 Family Quizz <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> 
<p>16h30 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 Come with beach towel! <i>Rdv piscine du hameau du Haut Stretching</i></p>	<p>17h30 Initiation Dance Latine <i>Rdv place de la Bravade</i></p>	<p>16h30 Tournoi de Pétanque <i>Rdv Place du Belvédère</i></p> 		
 <p>20h30 Cinéma «La Petite Sirène» Live Action <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	 <p>20h30 Blind Test <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 Karaoke <i>Rdv Espace des Arcades Karaoke</i></p>