



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE Du 05 au 11 Octobre 2024



Activité Fitness à partir de 15 ans



Activité famille





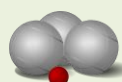

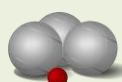











Activité Tournois à partir de 12 ans



Activité avant soirée et soirée



SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>VENEZ ENCOURAGER VOTRE EQUIPE CAP ESTEREL</p> 	<p>9h30 Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF) <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p>9h30 Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>9h30 Réveil musculaire <i>Rdv place de la Bravade</i></p>	<p>9h30 Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>9h30 Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF) <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p><u>A partir de 08h00</u> Village en fêtes</p> <p>Spéciale Roc d'Azur</p> <p>Viens assister aux départs de cette course mythique de VTT entre 8h et 12h <i>Place de la Bravade</i></p> 
	<p>10h30 Zumb'dance <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>  <p>11h30 Stretching <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p>9h30 Tournoi de Basketball <i>Rdv Terrains Multisports</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>10h30 Circuit Training <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>11h30 Pilates <i>RDV Espace des Arcades</i></p>	<p>10h30 Initiation Dance <i>Rdv place de la Bravade</i></p> <p>11h30 Special Gainage <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p>10h30 L.I.A <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>11h30 Yoga <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	
 <p>18h00 Stretching PRÉVOIR SERVIETTE <i>Come with beach towel</i> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Stretching</i></p>	 <p>16h30 Tournoi de Pétanque <i>Rdv Place du Belvédère</i></p>	<p>16h30 Molky <i>Rdv Place du Belvédère</i> <i>Molky Tournament</i></p> 	<p>Départ 15h30 Balade Canine 3km – 1h15 <i>Rdv en face de la Réception Principale</i></p> <p>17h00 Initiation Dance <i>Rdv place de la Bravade</i></p>	<p>16h30 Tournoi de Pétanque <i>Rdv Place du Belvédère</i></p> 	<p>Départ 15h30 Randonnée « Rastel d'Agay » 8km – 2h30 <i>RDV PLACE DU TOGO AAGAY</i></p> 	<p>15h30-18h30 Animation Roc d'Azur - DJ Music Lounge - Stand Maquillage - Photo Corner <i>Place de la Bravade</i> <i>DJ Music Lounge</i> <i>Make Up and Photo</i></p> 
 <p>20h30 Cinéma «Mission Impossible» <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	 <p>20h30 Blind Test <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	 <p>20h30 Line Dance <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>18h30 Quizz <i>Rdv Espace des Arcades</i></p> 	 <p>Départ 18h15 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 Karaoke <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Karaoke</i></p>	 <p>20h30 Zumb'dance <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>