



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 12 au 18 Octobre 2024



Activité Fitness à partir de 15 ans





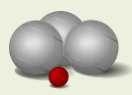


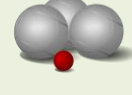









Activité famille



Activité Tournois à partir de 12 ans



Activité avant soirée et soirée

SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	<p>10h00 Réveil musculaire <i>Rdv place de la Bravade</i></p> <p>11h00 Initiation Danse <i>Rdv place de la Bravade</i></p> <p>12h00 Flash Abdos <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p>10h00 Cuisses, Abdos, Fessiers(CAF) <i>Rdv Espace des Arcades</i></p> <p>11h00 Zumb'dance <i>Rdv Espace des Arcades</i></p> <p>12h00 Stretching <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p>10h00 Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>10h00 Tournoi de Ping Pong <i>Rdv Espace des Arcades Ping Pong</i></p> <p>11h00 Circuit Training <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>12h00 Pilates <i>RDV Espace des Arcades</i></p>	<p>Départ 9h30 Randonnée « Cap Roux » 4km – 2h00 <i>Rdv Parking "Sainte Baume"</i></p> 	<p>10h00 Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF) <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>11h00 Step <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>12h00 Yoga <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>10h00 Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>11h00 L.I.A <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p>12h00 Special Gainage <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>
 <p>18h00 Initiation Danse <i>Rdv place de la Bravade</i></p>	 <p>16h00 Tournoi de Pétanque <i>Rdv Place du Belvédère</i></p>	 <p>Départ 17h00 Balade Canine 3km – 1h15 <i>Rdv en face de la Réception Principale</i></p>	<p>16h00 Palets Breton <i>Rdv Place du Belvédère</i></p> 	 <p>16h00 Tournoi de Pétanque <i>Rdv Place du Belvédère</i></p>	<p>Départ 16h00 Randonnée « Tour du Dramont » 6km – 2h <i>Rdv place de la Bravade</i></p> 	<p>16h00 Mollky <i>Rdv Place du Belvédère</i></p> 
 <p>20h30 Cinéma «Terror Train» <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p>18h00 Stretching <i>Rdv Place de la Bravade Stretching</i></p> 	<p>18h00 Initiation Danse <i>Rdv place de la Bravade</i></p> 	 <p>Départ 18h00 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 Line Dance <i>Rdv Place de la Bravade</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>