



**CAP  
ESTEREL**  
SPORTS & NATURE

# L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

## Du 19 au 25 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><b>10h00</b> <b>Réveil musculaire</b> <i>Rdv place de la Bravade</i></p> <p><b>11h00</b> <b>Initiation Danse</b> <i>Rdv place de la Bravade</i></p> <p><b>12h00</b> <b>Barre au Sol</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p><b>10h00</b> <b>Cuisses, Abdos, Fessiers(CAF)</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p><b>10h00</b> <b>Tournoi de Volleyball</b> <i>Rdv Terrains Multisports</i></p> <p><b>11h00</b> <b>Zumb'dance</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p><b>12h00</b> <b>Stretching</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p><b>10h00</b> <b>Renforcement musculaire</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p><b>10h00</b> <b>Mollky</b> <i>Rdv Place du Belvédère</i></p> <p><b>11h00</b> <b>Cardio Combat</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p><b>12h00</b> <b>Flash Abdos</b> <i>RDV Espace des Arcades</i></p>	<p><b>10h00</b> <b>Cuisses, Abdos, Fessiers(CAF)</b> <i>Rdv place de la Bravade</i></p> <p><b>11h00</b> <b>Cardio Attack</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p><b>12h00</b> <b>Cross Training</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p><b>10h00</b> <b>Bras, Abdos, Fessiers (BAF)</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p><b>10h00</b> <b>Tournoi de Football</b> <i>Rdv Terrains Multisports</i></p> <p><b>11h00</b> <b>Step</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p><b>12h00</b> <b>Yoga</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p><b>10h00</b> <b>Renforcement musculaire</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p><b>11h00</b> <b>L.I.A</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p><b>12h00</b> <b>Special Gainage</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>
	<p><b>16h00-18h00</b> <b>Desk Anim</b> <i>Rdv Réception</i></p> <p><b>Départ 17h45</b> <b>Balade au coucher du soleil + canine</b> <b>2km - 1h15</b> <i>Rdv place de la Bravade</i></p>	<p><b>14h00 - 18h30</b> <b>«Venez à la FERME»</b> <b>Ateliers animés</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i></p> <p><b>16h00</b> <b>Tournoi de Pétanque</b> <i>Rdv Place du Belvédère</i></p> <p><b>17h00-19h00</b> <b>Desk Anim</b> <i>Rdv Réception</i></p>	<p><b>Départ 15h00</b> <b>Randonnée « Tour du Dramont »</b> <b>6km - 2h</b> <i>Rdv place de la Bravade</i></p> <p><b>17h00</b> <b>Atelier maquillage</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p><b>15h00</b> <b>Tournoi de Basketball</b> <i>Rdv Terrains Multisports</i></p> <p><b>17h30</b> <b>Mini Disc'Halloween</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p><b>A partir de 15h00</b> <b>Marché Provençal</b> <i>Place de la Bravade Provençal market</i></p> <p><b>16h00</b> <b>Tournoi de Pétanque</b> <i>Rdv Place du Belvédère</i></p>	<p><b>16h00</b> <b>Initiation Danse</b> <i>Rdv place de la Bravade</i></p> <p><b>18h00</b> <b>Spectacle pour les enfants "Tous en bulle géante"</b> <i>Rdv espace des Arcades</i></p>
<p><b>21h00</b> <b>Line Dance</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p><b>18h30-19h30</b> <b>Et</b> <b>20h30-21H30</b> <b>Concert "Meltingpotes"</b> <i>Rdv place de la Bravade</i></p>	<p><b>21h00</b> <b>Spectacle « Le monde des jouets »</b> <b>Tout public</b> <b>Show Time</b> <i>Rdv espace des Arcades</i></p>	<p><b>21h00</b> <b>Bal masqué Halloween</b> <b>Dance Night</b> <i>RDV Espace des Arcades</i></p>	<p><b>à partir de 17h30</b> <b>« La Citrouille en folie »</b> <b>Atelier Sculpture</b> <b>17h30-18h-18h30-19h-19h30</b> <b>Inscription obligatoire à la réception</b> <i>Rdv Place de pêcheur Family Game</i></p>	<p><b>21h00</b> <b>Cap Show « Meurtre au Manoir »</b> <b>Ouverture des portes à 20h45</b> <i>Rdv espace des Arcades</i></p>	<p><b>20h00 - 23h00</b> <b>L'hôpital hanté</b> <b>Inscription obligatoire à la réception</b> <i>Rdv espace des Arcades</i></p>