



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