



**CAP  
ESTEREL**  
SPORTS & NATURE

# L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 26 au 01 Novembre 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	VENREDI
  	<b>10h00</b> <b>Renforcement musculaire</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i>	<b>10h00 - 18h00</b> <b>«Venez à la FERME»</b> <b>Ateliers animés</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i>	<b>10h00</b> <b>Réveil musculaire</b> <i>Rdv place de la Bravade</i>	<b>10h00</b> <b>Cuisses, Abdos, Fessiers(CAF)</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i>	<b>10h00</b> <b>Réveil musculaire</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i>	<b>10h00</b> <b>Renforcement musculaire</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i>
	<b>11h00</b> <b>Zumb'dance</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> 	<b>10h00</b> <b>Bras, Abdos, Fessiers (BAF)</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i>	<b>Départ 10h00</b> <b>Randonnée</b> <b>« Tour du Dramont »</b> <b>6km – 2h</b> <i>Rdv place de la Bravade</i>	<b>10h00</b> <b>Tournoi de Basketball</b> <i>Rdv Terrains Multisports</i>	<b>10h00</b> <b>Tournoi de Volley</b> <i>Rdv Terrains Multisports</i>	 <b>11h00</b> <b>Cardio Attack</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i>
	<b>12h00</b> <b>Yoga</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i>	<b>11h00</b> <b>Step</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i>	<b>11h00</b> <b>Initiation danse africaine</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i>	<b>11h00</b> <b>Cardio Combat</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i>	<b>11h00</b> <b>Step</b> <i>Rdv place de la Bravade</i>	<b>12h00</b> <b>Cross Training</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i>
<b>16h00 - 18h00</b> <b>Desk Anim</b> <i>Rdv Réception</i> 	<b>15h00</b> <b>Tournoi de Pétanque</b> <i>Rdv Place du Belvédère</i>	<b>15h00</b> <b>Tournoi Foot</b> <i>Rdv Terrains Multisports</i>	<b>15h30</b> <b>Zumb'dance</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> 	<b>15h00</b> <b>Tournoi de Pétanque</b> <i>Rdv Place du Belvédère</i> 	<b>15h00</b> <b>Atelier peinture Landart</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> 	<b>Départ 15h00</b> <b>Randonnée</b> <b>« Rastel d'Agay »</b> <b>8km – 2h30</b> <i>RDV PLACE DU TOGO A AGAY</i> 
<b>Départ 17h30</b> <b>Balade au coucher du soleil</b> <b>« Les Balcons de l'Esterel »</b> <b>3km – 1h30</b> <i>Rdv place de la Bravade</i> 	<b>17h00 - 19h00</b> <b>Desk Anim</b> <i>Rdv Réception</i> 	<b>Jusqu' à 18h00</b> <b>«Venez à la FERME»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fabrication beurre</li> <li>• Traite</li> <li>• Caresser et nourrir</li> </ul> <i>Rdv Place de la Bravade</i>	<b>16h30</b> <b>Meet our mascotte</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i>	<b>A partir de 16h00</b> <b>Marché Provençal</b> <i>Place de la Bravade Provençal market</i> 	<b>16h00</b> <b>Atelier maquillage</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i>	<b>18h00 – 20h00</b> <b>DJ Warm Up House &amp; Electro</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> 
<b>21h00</b> <b>Line Dance</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> 	<b>20h00 - 23h00</b> <b>L'hôpital hanté</b> <b>Inscription obligatoire en Réception</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i>	<b>18h30</b> <b>Maxi Disc'Halloween</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i>	<b>18h00</b> <b>Spectacle pour les enfants</b> <b>"Tous en bulle géante"</b> <i>Rdv espace des Arcades</i> 	<b>à partir de 17h30</b> <b>« La Citrouille en folie »</b> <b>Atelier Sculpture</b> <b>Inscription obligatoire en Réception</b> <i>Rdv Place de pêcheur Family Game</i> 	 <b>21h00</b> <b>Cap Show</b> <b>« Meurtre au Manoir »</b> <b>Ouverture des portes à 20h45</b> <i>Rdv espace des Arcades</i>	<b>À partir de 21h00</b> <b>ZOMBIERACE</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> 
	<b>« After Apocalypse »</b> <i>RDV Place de la Bravade</i>	<b>21h00</b> <b>Spectacle «Comédies musicales»</b> <b>Tout public</b> <b>Show Time</b> <i>Rdv espace des Arcades</i>	<b>21h00</b> <b>Karaoké</b> <i>Rdv espace des Arcades Karaoqué</i>			<b>À partir de 22h00</b> <b>« After Apocalypse »</b> <i>RDV Place de la Bravade</i>