



**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	VENDREDI
 	<p>10h00 Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>10h00 - 18h00 «Venez à la FERME» Ateliers animés <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>10h00 Réveil musculaire <i>Rdv place de la Bravade</i></p>	<p>10h00 Cuisses, Abdos, Fessiers(CAF) <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>10h00 Réveil musculaire <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>10h00 Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>
	<p>11h00 Zumb'dance <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>10h00 Bras, Abdos, Fessiers (BAF) <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p>10h00 Départ 10h00 Randonnée « Tour du Dramont » 6km – 2h <i>Rdv place de la Bravade</i></p>	<p>10h00 Tournoi de Basketball <i>Rdv Terrains Multisports</i></p>	<p>10h00 Tournoi de Volley <i>Rdv Terrains Multisports</i></p>	<p>11h00 Cardio Attack <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>
	<p>12h00 Yoga <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>11h00 Step <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>	<p>11h00 Initiation danse africaine <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>11h00 Cardio Combat <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>11h00 Step <i>Rdv place de la Bravade</i></p>	<p>12h00 Cross Training <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>
<p>16h00 - 18h00 Desk Anim <i>Rdv Réception</i></p>	<p>15h00 Tournoi de Pétanque <i>Rdv Place du Belvédère</i></p>	<p>15h00 Tournoi Foot <i>Rdv Terrains Multisports</i></p>	<p>15h30 Zumb'dance <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>15h00 Tournoi de Pétanque <i>Rdv Place du Belvédère</i></p>	<p>15h00 Atelier peinture Landart <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>Départ 15h00 Randonnée « Rastel d'Agay » 8km – 2h30 <i>RDV PLACE DU TOGO A AGAY</i></p>
<p>Départ 17h30 Balade au coucher du soleil « Les Balcons de l'Esterel » 3km – 1h30 <i>Rdv place de la Bravade</i></p>	<p>17h00 - 19h00 Desk Anim <i>Rdv Réception</i></p>	<p>Jusqu' à 18h00 «Venez à la FERME» - Fabrication beurre • Traite • Caresser et nourrir <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>16h30 Meet our mascotte <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>A partir de 16h00 Marché Provençal <i>Place de la Bravade Provençal market</i></p>	<p>16h00 Atelier maquillage <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>18h00 – 20h00 DJ Warm Up House & Electro <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>
<p>21h00 Line Dance <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>20h00 - 23h00 L'hôpital hanté Inscription obligatoire en Réception <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>	<p>18h30 Maxi Disc'Halloween <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>à partir de 17h30 « La Citrouille en folie » Atelier Sculpture Inscription obligatoire en Réception <i>Rdv Place de pêcheur Family Game</i></p>	<p>21h00 Cap Show « Meurtre au Manoir » Ouverture des portes à 20h45 <i>Rdv espace des Arcades</i></p>	<p>À partir de 21h00 ZOMBIERACE <i>Rdv Place de la Bravade</i></p>
		<p>21h00 Spectacle «Comédies musicales» Tout public Show Time <i>Rdv espace des Arcades</i></p>	<p>21h00 Karaoké <i>Rdv espace des Arcades Karaoqué</i></p>		<p>À partir de 22h00 « After Apocalypse » <i>RDV Place de la Bravade</i></p>	