



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

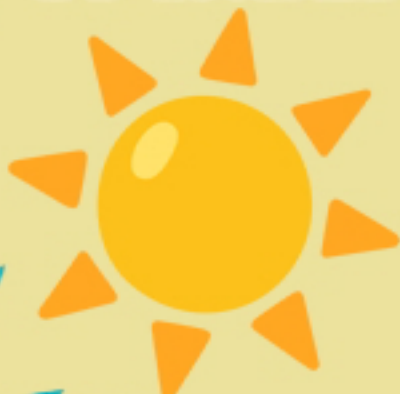
AGENDA DES ACTIVITES

Du 2 au 8 août 2025

Matinées

*Samedi
2 août*

**Bienvenue à
CAP ESTEREL**



**Welcome to
CAP ESTEREL**



*Dimanche
3 août*



09:00 Place de la Bravade
CAF Cuisses Abdos Fessier



09:30 Terrains Multisports
Tournoi de Basketball



10:00 Place de la Bravade
Latin Dance



11:00 Place de la Bravade
Stretching



*Lundi
4 août*



09:00 Place de la Bravade
RENFO



09:30 RDV Place du Togo
(Agay)
Randonnée
Rastel d'Agay 7 km - 2h30



10:00 Place de la Bravade
Cardio Combat



11:00 Place de la Bravade
Abdo Flash



11:30 Piscine à vagues
Aqua Games

*Mardi
5 août*



09:00 Place de la Bravade
Circuit Training



09:30 Terrains Multisports
Tournoi de Handball



10:00 Place de la Bravade
Step



11:00 Place de la Bravade
Gainage



11:30 Piscine à vagues
Aqua Dance



11:30 Maison Père Léon
Dégustation de vin
Château La Martinette (Lorgues)

*Mercredi
6 août*



09:30 RDV Pl. de la Bravade
Randonnée
Tour du Dramont 6km - 2h15

Fitness Beach Prévoir Serviette



Plage du Débarquement



10:15
RENFO



11:15
Stretching

*Jeudi
7 août*



09:00 Place de la Bravade
CAF Cuisses Abdos Fessier



09:30 Terrains Multisports
Tournoi de Football



10:00 Place de la Bravade
Cardio Training



11:00 Place de la Bravade
Stretching



11:30 Piscine à vagues
Aqua Games

*Vendredi
8 août*



09:00 Place de la Bravade
YOGA/PILATES



09:30 RDV Parking
Paul Vernet (Fréjus)
Balade Gourmande*



10:00 RDV Plage d'Agay
Beach Volley



10:00 Place de la Bravade
Power Dance



11:00 Place de la Bravade
Fessiers Express



11:30 Piscine à vagues
Aqua Dance



Activités Fitness
A partir de 15 ans



Activités Familles



Activités tournois
A partir de 12 ans



Activités aquatiques

* Inscription obligatoire à la Réception P&V