



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

AGENDA DES ACTIVITES

Du 26 juillet au 1^{er} août 2025

Matinées

*Samedi
26 juillet*

Bienvenue à
CAP ESTEREL



Welcome to
CAP ESTEREL



*Dimanche
27 juillet*



09:00 Place de la Bravade
CAF Renforcement musculaire



09:30 Terrains Multisports
Tournoi de Basketball



10:00 Place de la Bravade
Latin Dance



11:00 Place de la Bravade
Stretching



*Lundi
28 juillet*



09:00 Place de la Bravade
RENFO



RDV Parking Colle de
Belle Barbe
09:30 Randonnée
Etang d'Aubert 4km - 1h45



10:00 Place de la Bravade
Cardio Combat



11:00 Place de la Bravade
Abdo Flash



11:30 Piscine à vagues
Aqua Games

*Mardi
29 juillet*



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 Beaumel (Le Luc en Provence)

*Mercredi
30 juillet*



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
31 juillet*



09:00 Place de la Bravade
CAF Renforcement musculaire



09:30 Terrains Multisports
Tournoi de Football



10:00 Place de la Bravade
Cardio Attack



11:00 Place de la Bravade
Stretching



11:30 Piscine à vagues
Aqua Games

*Vendredi
1^{er} août*



09:00 Place de la Bravade
YOGA/PILATES



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