



# AGENDA DES ACTIVITÉS

## Du 13 au 17 octobre 2025

### Lundi 13 octobre

-  **09:30** Place de la Bravade  
**Renfo**
-  **10:30** Place de la Bravade  
**Cardio Training**
-  **11:30** Place de la Bravade  
**Abdos Flash**
-  **15:00** RDV Pl. de la Bravade  
**Randonnée**  
Tour du Dramont - 6km 2h00
-  **18:00** Le Grand Bleu  
**Bowling Fly'n Ducks**
-  **19:00** Espace des Arcades  
**Soirée Bingo**

### Mardi 14 octobre

-  **09:30** Place de la Bravade  
**Circuit Training**
-  **10:30** Place de la Bravade  
**Step**
-  **11:30** Place de la Bravade  
**Gainage**
-  **16:00** Espace des Arcades  
**Tennis de Table**
-  **17:30**  RDV Place  
du Togo Agay  
**Randonnée**  
Coucher de soleil - Rastel Agay
-  **18:30** Le Spot  
**Atelier DIY\*\***  
Décore ta tasse de café/thé

### Mercredi 15 octobre

-  **09:30** RDV Pl. de la Bravade  
**Randonnée**  
Balcons de l'Esterel 3km - 1h30
-  **14:30** Club 3-6 / Pl. du Pêcheur  
**Atelier Goûter\*\***
-  **16:00** Terrain Multisports  
**Tournoi de Pétanque**
-  **21:00** Espace des Arcades  
**Cinéma "La Famille  
Hennedricks"**

### Jeudi 16 octobre

-  **09:30** Place de la Bravade  
**Yoga/Pilates**
-  **10:30** Place de la Bravade  
**Power Dance**
-  **11:30** Place de la Bravade  
**Fessiers Express**
-  **15:30** RDV Pl. de la Bravade  
**Balade des Carrières**  
3,5 km - 1h30
-  **18:00** Le Spot  
**Atelier Relaxation\*\***  
Relaxation Jacobsen
-  **21:00** Espace des Arcades  
**Soirée Blind Test**

### Vendredi 17 octobre

-  **09:30** Place de la Bravade  
**CAF**
-  **10:30** Place de la Bravade  
**Circuit Training**
-  **11:30** Place de la Bravade  
**Abdos Flash**
-  **15:00**  RDV Parking S<sup>m</sup> Baume  
(Massif Esterel)  
**Randonnée**  
Cap Roux - 5km 2h15
-  **18:00** Coco Loco  
**Jeux Apéro**
-  **21:00** Coco Loco  
**Soirée Karaoké**



## Belle semaine à CAP ESTEREL



Activités Fitness  
A partir de 15 ans



Activités Familles



Activités tournois  
A partir de 12 ans



Lieu de RDV à rejoindre en voiture

\* Places limitées pour raisons de sécurité

\*\* Sur Inscription réception P&V