



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

AGENDA DES ACTIVITÉS

Du 18 au 24 octobre 2025 - Matinées

**Samedi
18 octobre**

**Bienvenue à
CAP ESTEREL**



**Welcome to
CAP ESTEREL**

**Dimanche
19 octobre**



09:30 Place de la Bravade
Renfo



10:00 Terrain Multisports
Tournoi de football



10:30 Place de la Bravade
Cardio Training



11:30 Place de la Bravade
Abdos Flash

**Lundi
20 octobre**



09:30 Place de la Bravade
BAF



10:00 Terrains Multisports
Tournoi de Basketball



10:30 Place de la Bravade
Step



11:30 Place de la Bravade
Yoga/Pilates

**Mardi
21 octobre**



09:30 Place de la Bravade
CAF



10:30 Terrains Multisports
Tournoi de Handball



10:30 Place de la Bravade
Zumbo'ween



10:30 Le Spot
Atelier Créa*
Bougeoir en verre Halloween



11:30 Place de la Bravade
Stretching

HAPPY



HALLOWEEN

**Mercredi
22 octobre**



09:30 Place de la Bravade
RENFO



10:00 RDV Pl. de la Bravade
Randonnée
Tour du Dramont - 6km 2h15



10:30 Place de la Bravade
Circuit Training



11:30 Place de la Bravade
Gainage

**Jeudi
23 octobre**



09:30  Parking Paul
Vernet Fréjus
Balade Gourmande*
10€/personne



09:30 Place de la Bravade
CAF



10:00 Terrain Multisports
Tournoi de Volleyball



10:30 Place de la Bravade
Power Dance



11:30 Place de la Bravade
Stretching

**Vendredi
24 octobre**



09:30 Place de la Bravade
Renfo



10:30 Le Spot
Atelier Créa*
Sac à bonbons



10:30 Place de la Bravade
Cardio Combat



11:30 Place de la Bravade
Abdo Flash



Activités Fitness
A partir de 15 ans



Activités Familles



Activités tournois
A partir de 12 ans



Lieu de RDV en
dehors de CAP ESTEREL

* Sur inscription Réception P&V