



AGENDA DES ACTIVITÉS

Du 18 au 24 avril 2026 - Matinées

Samedi 18/04

Bienvenue à
CAP ESTEREL



Welcome to
CAP ESTEREL

Dimanche 19/04

 09:30 Place de la Bravade
RENFO

 10:00 Espace Multisport
Tournoi de Football

 10:30 Place de la Bravade
Circuit Training

 11:30 Espace des Arcades
Abdo Flash



Lundi 20/04

 09:30 Place de la Bravade
BAF

 10:00 Terrain Multisport
Tournoi de Basketball

 10:30 Place de la Bravade
Cardio Attack

 11:30 Espace des Arcades
Yoga/Pilates

Mardi 21/04

 09:30 Place de la Bravade
CAF

 10:00 Espace Multisport
Tournoi de Handball

 10:30 Spot
Panier Mystère*

 10:30 Place de la Bravade
Step

 11:30 Espace des Arcades
Gainage

Mercredi 22/04

 09:30 Place de la Bravade
RENFO

 10:00 RDV Pl. de la Bravade
Randonnée
Bakons de l'Estérel - 3km 1h30

 10:30 Place de la Bravade
Power Dance

 11:30 Espace des Arcades
Gainage

Jeudi 23/04

 09:30 Place de la Bravade
Réveil musculaire

 10:00 Terrain Multisport
Tournoi de Basketball

 10:30 Place de la Bravade
Cardio Combat

 11:30 Piscine Grand Bleu
Jeux Piscine

 11:30 Espace des Arcades
Stretching

Vendredi 24/04

 09:30 Place de la Bravade
Yoga/Pilates

 10:00 Terrain Multisport
Tournoi de Volleyball

 10:30 Place de la Bravade
Circuit Training

 11:30 Espace des Arcades
Abdo Flash

 **Activités fitness**
A partir de 15 ans

 **Activités familles**

 **Activités tournois**
A partir de 12 ans

 **Activités aquatiques**

* Sur inscription réception P&V