



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

SEMAINE DU 26 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE

L'AGENDA

Activités et Soirées



ACTIVITÉS FAMILLE



ACTIVITÉS TOURNOIS
à partir de 12 ans



ACTIVITÉS FITNESS
à partir de 15 ans

* sur inscription - obligatoire

Le programme d'animation ainsi que les lieux sont susceptibles d'être modifiés en fonction des conditions météorologiques. N'hésitez pas à vous informer auprès de la réception P&V.

! Le port de baskets et d'un t-shirt sont obligatoires pour les randonnées, tournois et activités sportives !

SAMEDI 24 SEPTEMBRE	DIMANCHE 27 SEPTEMBRE	LUNDI 28 SEPTEMBRE	MARDI 29 SEPTEMBRE	MERCREDI 30 SEPTEMBRE	JEUDI 1 OCTOBRE	VENDREDI 2 OCTOBRE
09:00 - 9:30 QI GONG D'ALEXIS (GYM DOUCE) Par LNS Entrée piscine Grand Bleu Départ 09h00 Excursion Bateaux Saint Tropez* Sur inscription QI code réception P&V En autonomie RDV Port Agay 09:30 BAF Place de la Bravade 10:30 Circuit Training & Stretching Place de la Bravade	09:30 Yoga / Pilates Place de la Bravade 10:30 Cardio Dance Place de la Bravade 11:30 Abdo Flash Place de la Bravade	09:00 - 9:30 Yoga d'Alexis Par LNS Entrée piscine Grand Bleu 09:15 Visite de Cannes* ½ journée 16€/personne RDV Place de la Bravade Sur inscription Réception P&V 09:30 Yoga/Pilates Place de la Bravade 10:30 Cardio Training Place de la Bravade 11:30 Gainage Place de la Bravade	09:30 Yoga d'Alexis Par LNS Entrée piscine Grand Bleu 09:30 Randonnée Cap Roux 5KM - 2H15 RDV parking Saint-Baume Massif de l'Estérel 10:30 Cardio Training Place de la Bravade 11:30 Gainage Place de la Bravade	09:00 - 9:30 QI GONG D'ALEXIS (GYM DOUCE) Par LNS Entrée piscine Grand Bleu 09:30 Randonnée Cap Roux 5KM - 2H15 RDV parking Saint-Baume Massif de l'Estérel 10:30 Cardio Training Place de la Bravade 11:30 Gainage Place de la Bravade	09:00 - 9:30 QI GONG D'ALEXIS (GYM DOUCE) Par LNS Entrée piscine Grand Bleu 09:30 Visite gourmande* 10€/personne RDV parking Paul Vernet Fréjus Sur inscription Réception P&V 10:30 Cardio Combat & Abdo Flash Place de la Bravade 11:30 Step Place de la Bravade	09:00 - 9:30 Yoga d'Alexis Par LNS Entrée piscine Grand Bleu 09:30 Circuit Training Place de la Bravade 10:30 Cardio Combat & Abdo Flash Place de la Bravade
APRÈS-MIDI / AFTERNOON						
16:30 DJ, Music & Welcome Drink Place de la Bravade 18:00 - 20:00 Danse de Salon Place de la Bravade	17:00 - 18:00 Initiation Padel* Terrains Ultra Sur inscription à la réception P&V 18:00 Blind Test Place de la Bravade	15:00 Tennis de table Espace des Arcades 16:30 Défi Foot Place de la Bravade 18:00 Live DJ Music and Dance Place de la Bravade	15:00 Randonnée Balcons de l'Estérel 4KM - 1H30 RDV place de la Bravade 16:30 Défi Foot Place de la Bravade 18:00 Line Dance Place de la Bravade	15:30 Aqua Float Par LNS Piscine à vagues 16:00 Marché Provençal Place de la Bravade 16:00 Tourni de pétanque Place de la Bravade	15:00 Molky Terrains multisport 17:00 Stretching Espace des Arcades	15:00 Randonnée Tour du Dramont 6KM - 2H15 RDV place de la Bravade 17:00 Visite & Dégustation à Fréjus* 5€ Sur inscription Réception P&V Sortie en autonomie RDV Domaine du Jas des Oliviers 18:00 Jeu Apéro Café des Îles
SOIRÉES / EVENING						
21:00 Karaoke Place de la Bravade		21:00 Soirée Juste Prix Place de la Bravade		21:00 Soirée Cinéma "Police Flash 80" Espace des Arcades	18:30 Randonnée Couché de Soleil Balcons 4KM - 1H30 RDV place de la Bravade	21:00 Soirée Quizz Place de la Bravade

Légende des types d'activités



Le programme d'animation ainsi que les lieux peuvent être modifiés selon les conditions météorologiques. Informez-vous auprès de la réception Pierre & Vacances.

A très vite
à Cap Esterel !