



CAP
ESTEREL
SPORTS & NATURE

SEMAINE DU 12 AU 18 SEPTEMBRE

L'AGENDA

Activités et Soirées



ACTIVITÉS FAMILLE



ACTIVITÉS TOURNOIS
à partir de 12 ans



ACTIVITÉS FITNESS
à partir de 15 ans

** sur inscription à la réception P&V

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

SAMEDI 12 SEPTEMBRE	DIMANCHE 13 SEPTEMBRE	LUNDI 14 SEPTEMBRE	MARDI 15 SEPTEMBRE	MERCREDI 16 SEPTEMBRE	JEUDI 17 SEPTEMBRE	VENDREDI 18 SEPTEMBRE
09:00 - 9:30 QI GONG (GYM DOUCE) Par LNS Entrée piscine Grand Bleu Départ 09h00 Excursion Bateaux Saint-Tropez** Sur inscription QR code réception PBV En autonomie RDV Port Agay 09:30 CAF Place de la Bravade 10:30 Cardio Training Place de la Bravade 11:30 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 PBV 09:30 Renfo Place de la Bravade 10:30 Power Training Place de la Bravade 11:30 Gainage Place de la Bravade	09:30 Circuit Training Place de la Bravade 10:30 Step Place de la Bravade 11:30 Stretching Place de la Bravade	09:30 Balade + Marche BORD DE MER - 11H30 AGAY - LA BAUMETTE - AGAY Place de la Bravade Départ 10h00 Excursion Bateaux Île Saint Marguerite** Sur inscription QR code réception PBV En autonomie RDV Port Agay	09:00 - 9:30 QI GONG (GYM DOUCE) Par LNS Entrée piscine Grand Bleu 09:30 Balade gourmande* 10€/personne RDV parking Paul Vernet Fréjus Sur inscription Réception PBV 09:30 CAF Place de la Bravade 10:30 Cardio Training 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 Grasse* Atelier parfum 69€/personne RDV Place de la Bravade Sur inscription Réception PBV 10:00 Football Terrains multisport 11:45 Aqua Relax Piscine à vagues
APRÈS-MIDI / AFTERNOON						
14:00 Grande Fête de l'Omelette Géante* Sur inscription Billet de train à acheter individuellement Saint Aygulf RDV Réception 16:30 DJ Set Music, Drink & Sweets Place de la Bravade 18:00 - 20:00 Danse de Salon Place de la Bravade	15:45 Aqua Fit Piscine à vagues 17:00 - 18:00 Initiation Padel** Terrains Ultra Sur inscription à la réception PBV	15:00 Tennis de table Espace des Arcades 15:30 Aqua Shaolin Par LNS Piscine à vagues 17:30 Run for Fun dans le village Place de la Bravade	15:00 Randonnée Balcons de l'Esterel 4KM - 1H30 RDV Place de la Bravade 15:30 Aqua Dynamique Par LNS Piscine à vagues 18:30 Défi Foot Place de la Bravade	15:30 Aqua Pump Par LNS Piscine à vagues 16:00 Marché Provençal Place de la Bravade 16:00 Tournoi de pétanque Place de la Bravade	15:00 Randonnée Tour du Dramont 6KM - 2H15 RDV Place de la Bravade 15:30 Aqua Frites Par LNS Piscine à vagues 18:00 Danse avec Maité Place de la Bravade	15:00 Handball Terrains multisport 15:30 Aqua Shaolin Par LNS Piscine à vagues 17:00 Visite & Dégustation à Fréjus* 5€ Sur inscription Réception PBV RDV Domaine du Jas des Oliviers 18:00 Jeu Apéro Café des Îles
SOIRÉES / EVENING						
21:00 Karaoke Place de la Bravade	21:00 Just Dance Place de la Bravade	19:00 Danse en ligne Place de la Bravade	21:00 Quizz Espace des Arcades	21:00 Soirée Cinéma "La grande vadrouille" Espace des Arcades	21:00 Soirée Blind Test Place de la Bravade	19:00 Sunset Stretching Plage du Pourrouset RDV Place de la Bravade

Légende des types d'activités



FITNESS
Prévoir Baskets
Dès 15 ans



FAMILLE



TOURNOIS
Prévoir Baskets
Dès 12 ans



AQUATIQUES



**DÉPLACEMENT
EN VOITURE**



**DÉPLACEMENT
EN PETIT TRAIN**



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

À très vite
à Cap Esterel !