



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

SEMAINE DU 19 AU 25 SEPTEMBRE

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 19 SEPTEMBRE	DIMANCHE 20 SEPTEMBRE	LUNDI 21 SEPTEMBRE	MARDI 22 SEPTEMBRE	MERCREDI 23 SEPTEMBRE	JEUDI 24 SEPTEMBRE	VENDREDI 25 SEPTEMBRE
09:00 - 9:30 QI GONG D'ALEXIS (GYM DOUCE) Par LNS Entrée piscine Grand Bleu Départ 09h00 Excursion Bateaux Saint Tropez* Sur inscription QR 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 Réveil musculaire Place de la Bravade 10:30 Cardio Training Place de la Bravade 11:30 Abdo Flash Place de la Bravade	09:30 - 10:00 Yoga d'Alexis Par LNS Entrée piscine Grand Bleu 09:30 Randonnée Grotte de la St Baume 4KM - 1H30 RDV parking Sainte Baume 09:30 CAF Place de la Bravade 10:30 Step XXL Place de la Bravade	09:30 Circuit Training Place de la Bravade 10:30 Cardio Training Place de la Bravade 11:30 Gainage Place de la Bravade	09:30 - 10:00 Yoga d'Alexis Par LNS Entrée piscine Grand Bleu 09:30 Balade + Marché Bord de mer - 1H30 Agay - La Baumette - Agay Place de la Bravade Départ 10h00 Excursion Bateaux Île Saint Marguerite* Sur inscription QR code réception P&V En autonomie RDV Port Agay 10:00 Outdoor circuit Work out (dans le village) Place de la Bravade	09:30 - 10:00 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 09:30 Yoga / Pilates Place de la Bravade 10:30 Cardio Dance Place de la Bravade	09:30 - 10:00 Yoga d'Alexis Par LNS Entrée piscine Grand Bleu 09:15 Visite de Monaco* 34,60€/personne RDV place de la Bravade Sur inscription Réception P&V 10:00 Handball Terrains multisport
APRÈS-MIDI / AFTERNOON						
15:45 Aqua Relax Piscine à vagues 16:30 DJ, Music & Welcome Drink Place de la Bravade 18:00 Danse avec Maïté Place de la Bravade	15:45 Aqua Fit Piscine à vagues 17:00 - 18:00 Initiation Padel** Terrains Ultra Sur inscription à la réception P&V 18:30 Line Dance Place de la Bravade	15:00 Tennis de table Espace des Arcades 17:30 Run and Fun 5KM Place de la Bravade	15:00 Randonnée Balcons de l'Esterel 4KM - 1H30 RDV place de la Bravade 18:30 Défi Foot Place de la Bravade	16:00 Marché Provençal Place de la Bravade 16:00 Tournoi de pétanque Place de la Bravade	15:00 Molkky Terrains multisport 17:30 Stretching Place de la Bravade 18:00 Jeux Défis Place de la Bravade	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 18:30 Jeu Apéro Café des Iles
SOIRÉES / EVENING						
21:00 Live Music "Highlander" Place de la Bravade	21:00 Soirée Juste Prix Place de la Bravade	21:00 Soirée Karaoké Place de la Bravade	21:00 Soirée viens danser avec ton DJ Place de la Bravade	21:00 Soirée Cinéma Les gendarmes à St.Tropez Espace des Arcades	19:00 "Qui veut gagner des millions" Place de la Bravade	21:00 Live Music "Duo Flamenco" Lieu à définir

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 sont susceptibles d'être modifiés en fonction des conditions météorologiques. N'hésitez pas à vous informer auprès de la réception P&V.

*À très vite
à Cap Esterel !*