



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE



ACTIVITÉS FAMILLE

ACTIVITÉS TOURNOIS à partir de 12 ans

ACTIVITÉS FITNESS à partir de 15 ans

*sur inscription - obligatoire

SEMAINE DU 17 AU 23 OCTOBRE

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

L'AGENDA ACTIVITÉS ET SOIRÉES

SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<u>09:00 - 9:30</u> <u>QI GONG D'ALEXIS</u> <u>(GYM DOUCE)</u> <u>PAR LNS</u> <u>ENTREE PISCINE</u> <u>GRAND BLEU</u>		<u>09:00 - 9:30</u> <u>YOGA D' ALEXIS PAR LNS</u> <u>ENTREE PISCINE GRAND</u> <u>BLEU</u>		<u>09:00 - 9:30</u> <u>YOGA D' ALEXIS PAR LNS</u> <u>ENTREE PISCINE GRAND BLEU</u>	<u>09:00 - 9:30</u> <u>QI GONG D'ALEXIS</u> <u>(GYM DOUCE)</u> <u>PAR LNS</u> <u>ENTREE PISCINE</u> <u>GRAND BLEU</u>	<u>09:00 - 9:30</u> <u>YOGA D' ALEXIS PAR LNS</u> <u>ENTREE PISCINE GRAND BLEU</u>
BIENVENUE À CAP ESTEREL  WELCOME TO CAP ESTEREL		10:00 TOURNOI DE FOOT TERRAINS MULTISPORT	10:00 TOURNOI DE HANDBALL TERRAINS MULTISPORT	09:30 RANDONNÉE CAP ROUX 5KM - 2H15 RDV PARKING SAINT-BAUME MASSIF DE L'ESTEREL	09:30 VISITE GOURMANDE* 10€/PERSONNE RDV PARKING PAUL VERNET FREJUS SUR INSCRIPTION RECEP P&V	10:00 TOURNOI DE BASKET TERRAINS MULTISPORT
	09:30 YOGA/PILATES PLACE DE LA BRAVADE	09:30 CAF PLACE DE LA BRAVADE	09:30 REVEIL MUSCULAIRE PLACE DE LA BRAVADE	09:30 BAF PLACE DE LA BRAVADE	09:30 REVEIL MUSCULAIRE PLACE DE LA BRAVADE	09:30 CAF PLACE DE LA BRAVADE
	10:30 CARDIO TRAINING PLACE DE LA BRAVADE	10:30 CARDIO COMBAT PLACE DE LA BRAVADE	10:30 DANSE COMÉDIE MUSICALE PLACE DE LA BRAVADE	10:30 CIRCUIT TRAINING PLACE DE LA BRAVADE	10:30 STEP PLACE DE LA BRAVADE	10:30 POWER DANCE PLACE DE LA BRAVADE
	11:30 ABDO FLASH PLACE DE LA BRAVADE	11:30 GAIGNAGE PLACE DE LA BRAVADE	11:30 STRETCHING PLACE DE LA BRAVADE	11:30 GAINAGE PLACE DE LA BRAVADE	11:30 ABDOS FLASH PLACE DE LA BRAVADE	11:30 STRETCHING PLACE DE LA BRAVADE
	12:00 - 12:15 DANSE DE VILLAGE PLACE DE LA BRAVADE					
APRÈS-MIDI / AFTERNOON						
	15:00 TOURNOI DE BASKET TERRAINS MULTISPORT	15:00 TENNIS DE TABLE ESPACE DES ARCADES	15:00 RANDONNÉE TOUR DU DRAMONT 6KM - 2H15 RDV PLACE DE LA BRAVADE	15:00 TOURNOI DE PÉTANQUE PLACE DE LA BRAVADE	15:00 TOURNOI DE FOOT TERRAINS MULTISPORT	15:00 BOO! LE KIDS SHOW PLACE DE LA BRAVADE RDV 14:30 CLUB 3-6
16:00 ATELIER MAQUILLAGE RÉCEPTION P&V	14:30 - 18:00 BIENVENUE À LA FERME + ATELIERS: 14:30/15:15/16:00/16:30/17:15 PLACE DE LA BRAVADE	17:00 DANSE AVEC LILOU PLACE DE LA BRAVADE	17:30 ATELIER MAQUILLAGE "LA FABRIQUE DES MONSTRES" PLACE DE LA BRAVADE	<u>15:30</u> <u>AQUA FLOAT</u> PAR LN ENTREE PISCINE GRAND BLEU	17:00 RANDONNÉE BALCONS DE L'ESTEREL 3KM - 1H30 RDV PLACE DE LA BRAVADE	<u>15:30</u> <u>AQUA FLOAT</u> PAR LN ENTREE PISCINE GRAND BLEU
16:00-18:00 DESK ANIM RÉCEPTION P&V	17:00-18:00 INITIATION PADEL* TERRAINS ULTRA SUR INSCRIPTION À LA RÉCEPTION P&V 17:00-19:00 DESK ANIM RÉCEPTION P&V	18:00 HALLOW' QUIZZ MUSICAL PALCE DE LA BRAVADE	17:30 LINE DANCE PLACE DE LA BRAVADE 19:00 LA NUIT DES LANTERNES PLACE DE LA BRAVADE	APD 16:00 MARCHÉ PROVENÇAL PLACE DE LA BRAVADE 17:30/18:00/18:30/ 19:00/19:30 CREUSE TA CITROUILLE* TERRASSE CLUB 7/11 SUR INSCRIPTION À LA RÉCEPTION P&V	 17:15 CHASSE AUX BONBONS PLACE DE LA BRAVADE 18:00 THRILLER DANCE PLACE DE LA BRAVADE	17:30 LINE DANCE PLACE DE LA BRAVADE
SOIRÉES / EVENING						
18:30-19:30 ET 20:30 - 21:30 LIVE MUSIC "ZEZ ET STEFAN" PLACE DE LA BRAVADE	18:00 POT ACCUEIL PLACE DE LA BRAVADE 21:00 JUST DANCE PLACE DE LA BRAVADE	21:00 SPECTACLE HYPNOSE* ESPACE DES ARCADES	21:00 FEU ARTIFICE + SOIRÉE DANSANTE "AFTER DARK" PLACE DE LA BRAVADE	20:30 SOIRÉE CLUEDO "LE DERNIER ALIBI" PLACE DE PECHEUR	21:00 SPECTACLE TEAM CAP ESTEREL "AU DÉLA" ESPACE DES ARCADES	APD 20H00 MAISON HANTÉ ESPACE DES ARCADES SUR INSCRIPTION À LA RÉCEPTION P&V