



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

SEMAINE DU 10 AU 16 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 10 OCTOBRE	DIMANCHE 11 OCTOBRE	LUNDI 12 OCTOBRE	MARDI 13 OCTOBRE	MERCREDI 14 OCTOBRE	JEUDI 15 OCTOBRE	VENDREDI 16 OCTOBRE
09:00 - 9:30 QI GONG D'ALEXIS (GYM DOUCE) Par LNS Entrée piscine Grand Bleu ROI D'AZUL APD 8:00 ROC D'AZUR Départs & arrivées Music & Speaker Place de la Bravade DJ & Music pendant la journée 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	09:00 - 9:30 Yoga d'Alexis Par LNS Entrée piscine Grand Bleu 09:30 CAF Place de la Bravade 10:30 Cardio Combat + Gainage Place de la Bravade	09:30 Yoga/Pilates Place de la Bravade 10:30 Danse latine Place de la Bravade 11:30 Stretching Place de la Bravade	09:00 - 9:30 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 10:30 Street Workout Place de la Bravade	09:00 - 9:30 QI GONG D'ALEXIS (GYM DOUCE) Par LNS Entrée piscine Grand Bleu 09:30 Réveil musculaire Place de la Bravade 10:30 Step Place de la Bravade 11:30 Stretching Place de la Bravade	09:00 - 9:30 Yoga d'Alexis Par LNS Entrée piscine Grand Bleu 09:30 CAF Place de la Bravade 10:30 Power Dance Place de la Bravade 11:30 Abdo Flash Place de la Bravade
APRÈS-MIDI / AFTERNOON						
Spécial ROC D'AZUR à partir de 14:00 Music, Drinks & Games Place de la Bravade 17:00 Stretching Place de la Bravade 18:00 Jeux sportif interactif Place de la Bravade	17:00 - 18:00 Initiation Padel* Terrains Ultra Sur inscription à la réception P&V 18:00 Danse avec Lilou Place de la Bravade	15:00 Tennis de table Espace des Arcades 17:00 Jeux gonflables Place de la Bravade 18:00 Randonnée coucher de soleil 4KM - 1H30 RDV place de la Bravade	15:00 Randonnée Tour du Dramont 6KM - 2H15 RDV place de la Bravade 16:30 Défi Foot Place de la Bravade 18:00 Line Dance Place de la Bravade	15:00 Toumoi de pétanque Place de la Bravade 15:30 Aqua Float Entrée piscine Grand Bleu 18:00 Blind Test Disney Place de la Bravade	15:00 Randonnée Balcons de l'Estérel 4KM - 1H30 RDV place de la Bravade 17:30 Danse avec Lilou Place de la Bravade 18:30 Atelier maquillage Halloween* Réception P&V	15:00 Mölkky Terrains multisport
SOIRÉES / EVENING						
	21:00 ? Qui veut gagner des millions? Place de la Bravade		21:00 Soirée cinéma "La Bataille d'Oslo" Espace des Arcades		21:00 ? Soirée "Juste Prix" 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.

*À très vite
à Cap Esterel !*