



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

L'AGENDA FITNESS, SPORTS & BALADES

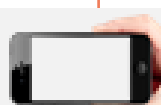
Du 10 au 15 Avril



Tournois à partir de 12 ans / Fitness à partir de 15 ans.

Prévoir une tenue adaptée, des baskets, une bouteille d'eau et une serviette

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|--|---|---|---|---|
| <p>9h30 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> | <p>9h30 Cuisses, abdos, fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> | <p>9h30 Cardio training Rdv Place de la Bravade Cardio training Meet us place of bravade</p> | <p>9h30 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> | <p>9h30 Cuisses, abdos, fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> | <p>9h30 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> |
| <p>10h30 Cardio combat Rdv Espace des Arcades Body combat Meet us Arcades</p> | <p>10h00 Tournoi de football Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p> | <p>10h00 Molky Jeu de quilles finlandaises Rdv place du belvédère Tournament Molky Meet us place of belvedere</p> | <p>10h00 Tournoi de football Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p> | <p>10h00 Tournoi de Basketball Rdv terrains multisports Tournament Basketball Meet us multi-sport ground</p> | <p>10h00 Tournoi de football Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p> |
| <p>11h30 Abdos Flash Rdv Espace des Arcades Abdos flash Meet us Arcades</p> | <p>10h30 Cross'training Rdv Espace des arcades Cross' training Meet us arcades</p> | <p>10h30 Zumba Rdv Espace des arcades Zumba Meet us arcades</p> | <p>10h30 Cardio attack Rdv Espace des arcades Cardio attack Meet us arcades</p> | <p>10h30 Step Rdv Espace des arcades Step Meet us arcades</p> | <p>10h30 Zumba Rdv Espace des arcades Zumba Meet us arcades</p> |
| <p>11h30 Spécial Gainage Rdv Espace des arcades Strengthen Meet us arcades</p> | <p>11h30 Stretching Rdv Espace des arcades Stretching Meet us arcades</p> | <p>11h30 Spécial gainage Rdv Espace des arcades Strengthen Meet us arcades</p> | <p>11h30 Spécial gainage Rdv Espace des arcades Strengthen Meet us arcades</p> | <p>11h30 Abdos Flash Rdv Espace des Arcades Abdos flash Meet us Arcades</p> | <p>11h30 Stretching Rdv Espace des arcades Stretching Meet us arcades</p> |
| <p>15h00 Chasse aux œufs Rdv place de la bravade Egg hunt Meet us place of bravade</p> | <p>Départ 15h00 Randonnée « Tour du Dramont » 6km – 2h Rdv place de la bravade Riding to the Dramont Meet us place of bravade</p> | <p>15h00 Tournoi de Handball Rdv terrains multisports Tournament handball Meet us multi-sport ground</p> | <p>A partir de 15h00 Marché Provençal Place de la Bravade Provençal market Meet us place of bravade</p> | <p>Départ 15h00 Randonnée « Les Balcons de l'Esterel » 4km – 1h30 Rdv place de la bravade Riding to the Esterel Meet us place of bravade</p> | <p>15h00 Tennis de table Rdv Espace des arcades Tennis table Meet us Arcades</p> |
| <p>18h00 Anim' info Rdv place de la bravade Anim info Meet us place of bravade</p> | <p>16h00 Tennis de table Rdv Espace des arcades Tennis table Meet us Arcades</p> | <p>16h00 Tournoi de Basketball Rdv terrains multisports Tournament Basketball Meet us multi-sport ground</p> | <p>16h00 Tournoi de Pétanque Rdv place du belvédère Tournament Petanque Meet us place of belvedere</p> | <p>17h00 Tournoi de Handball Rdv terrains multisports Tournament handball Meet us multi-sport ground</p> | <p>17h00 Molky Jeu de quilles finlandaises Rdv place du belvédère Tournament Molky Meet us place of belvedere</p> |



Pour toujours avoir le programme des activités sur vous n'hésitez pas à le prendre en photo.
To always have the program of activities on you do not hesitate to take a picture.

