



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

L'AGENDA FITNESS, SPORTS & BALADES

Du 18 au 24 Juin



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

SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
	<p>9h30 Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade</i> Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p>10h30 Cardio combat <i>Rdv Place de la Bravade</i> Body combat Meet us place of bravade</p> <p>11h30 Abdos Flash <i>Rdv Espace des Arcades</i> Abdos flash Meet us Arcades</p>	<p>9h30 Cuisses, abdos fessiers (CAF) <i>Rdv Place de la Bravade</i> Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p>10h30 Zumba <i>Rdv Place de la Bravade</i> Zumba Meet us place of bravade</p> <p>11h30 Aqua'dance <i>Rdv piscine à vagues</i> Aqua'dance Meet us wave pool</p>	<p>9h30 Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade</i> Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p>10h00 Tournoi de Basketball <i>Rdv terrains multisports</i> Tournament Basketball Meet us multi-sport ground</p> <p>10h30 L.I.A <i>Rdv Place de la Bravade</i> L.I.A Meet us place of Bravade</p> <p>11h30 Spécial gainage <i>Rdv Espace des arcades</i> Strengthen Meet us arcades room</p>	<p>9h30 Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade</i> Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p>10h00 Tournoi de Basketball <i>Rdv terrains multisports</i> Tournament Basketball Meet us multi-sport ground</p> <p>10h30 L.I.A <i>Rdv Place de la Bravade</i> L.I.A Meet us place of Bravade</p> <p>11h30 Spécial gainage <i>Rdv Espace des arcades</i> Strengthen Meet us arcades room</p>	<p>Départ 9h30 Randonnée « Rastel d'Agay » 7km – 2h30 RDV PLACE DU TOGO A AGAY <i>Riding to the Esterel</i> Meet us place of Togo in Agay</p>	<p>9h30 Cuisses, abdos fessiers (CAF) <i>Rdv Place de la Bravade</i> Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p>10h00 Tournoi de Basketball <i>Rdv terrains multisports</i> Tournament Basketball Meet us multi-sport ground</p> <p>10h30 Cardio attack <i>Rdv Place de la Bravade</i> Body attack Meet us place of bravade</p> <p>11h30 Aqua'dance <i>Rdv piscine à vagues</i> Aqua'dance Meet us wave pool</p>	<p>9h30 Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade</i> Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p>10h00 Tournoi de Football <i>Rdv terrains multisports</i> Tournament Football Meet us multi-sport ground</p> <p>10h30 Cardio training <i>Rdv Place de la Bravade</i> Cardio training Meet us place of bravade</p> <p>11h30 Stretching <i>Rdv Espace des arcades</i> Stretching Meet us acades</p>
<p>Départ 15h00 Randonnée « Les Balcons de l'Esterel » 4km – 1h30 <i>Rdv place de la bravade</i> Riding to the Esterel Meet us place of bravade</p>	<p>16h00 Tournoi de Pétanque <i>Rdv place du belvédère</i> Tournament Petanque Meet us place of belvedere</p>	<p>15h00 Molkky Jeu de quilles finlandaises <i>Rdv place du belvédère</i> Tournament Molkky Meet us place of belvedere</p> <p>17h30 Stretching <i>Rdv Piscine du Hameau du haut</i> Prévoir serviette Stretching Meet us Hameau Pool</p>	<p>15h00 Tennis de table <i>Rdv Espace des arcades</i> Tennis table Meet us Arcades</p> <p>17h30 Aqua'dance Fête de la Musique <i>Rdv piscine à vagues</i> Aqua'dance Meet us wave pool</p>	<p>A partir de 16h00 Marché Provençal <i>Place de la Bravade</i> Provençal market Meet us place of bravade</p>	<p>16h00 Tournoi de Pétanque <i>Rdv place du belvédère</i> Tournament Petanque Meet us place of belvedere</p>	<p>Départ 15h00 Randonnée «Tour du Dramont» 6km – 2h <i>Rdv place de la bravade</i> Riding to the Dramont Meet us place of bravade</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.

