



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

L'AGENDA FITNESS, SPORTS & BALADES

Du 25 Juin au 01 Juillet



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 Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p>10h30 Circuit training Rdv Place de la Bravade Circuit training Meet us place of bravade</p> <p>11h30 Abdos Flash Rdv Place de la Bravade Abdos flash Meet us Bravade</p>	<p>9h30 Cuisses, abdos fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p>10h00 Tournoi de Basketball Rdv terrains multisports Tournament Basketball Meet us multi-sport ground</p> <p>10h30 Zumba Rdv Place de la Bravade Zumba Meet us place of bravade</p> <p>11h30 Aqua'dance Rdv piscine Californienne Aqua'dance Meet us pool</p>	<p>9h30 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p>10h30 L.I.A Rdv Place de la Bravade L.I.A Meet us place of Bravade</p> <p>11h30 Spécial gainage Rdv Espace des arcades Strengthen Meet us arcades room</p>	<p>Départ 09h30 Randonnée « Cap Roux » 5km – 2h15 Rdv MASSIF DE L'ESTEREL PARKING DE LA STE BAUME Riding to the Dramont Meet Sainte baume Carpark</p>	<p>9h30 Cuisses, abdos fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p>10h00 Tournoi de Basketball Rdv terrains multisports Tournament Basketball Meet us multi-sport ground</p> <p>10h30 Cardio attack Rdv Place de la Bravade Body attack Meet us place of bravade</p> <p>11h30 Aqua'dance Rdv piscine Californienne Aqua'dance Meet us pool</p>	<p>9h30 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p>10h00 Molkky Jeu de quilles finlandaises Rdv place du belvédère Tournament Molkky Meet us place of belvedere</p> <p>10h30 Circuit training Rdv Place de la Bravade Circuit training Meet us place of bravade</p> <p>11h30 Stretching Rdv Espace des arcades Stretching Meet us acades</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>16h00 Tournoi de Pétanque Rdv place du belvédère Tournament Petanque Meet us place of belvedere</p>	<p>15h00 Molkky Jeu de quilles finlandaises Rdv place du belvédère Tournament Molkky Meet us place of belvedere</p> <p>17h30 Stretching Rdv Piscine du Hameau du haut Prévoir serviette Stretching Meet us Hameau Pool</p>	<p>15h00 Tennis de table Rdv Espace des arcades Tennis table Meet us Arcades</p>	<p>A partir de 16h00 Marché Provençal Place de la Bravade Provençal market Meet us place of bravade</p>	<p>16h00 Tournoi de Pétanque Rdv place du belvédère Tournament Petanque Meet us place of belvedere</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>



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.

