



# CAP ESTEREL

SPORTS & NATURE

# L'AGENDA FITNESS, SPORTS & BALADES

Du 09 au 15 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

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b>9h30</b> <b>Renforcement musculaire</b> Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p><b>10h30</b> <b>Cardio attack</b> Rdv Place de la Bravade Cardio attack Meet us Bravade</p> <p><b>11h30</b> <b>Spécial Gainage</b> Rdv Espace des arcades Strengthen Meet us arcades</p>	<p><b>9h30</b> <b>Cuisses, abdos, fessiers (CAF)</b> Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p><b>10h00</b> <b>Tournoi de Football</b> Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p> <p><b>10h30</b> <b>Zumba</b> Rdv Place de la Bravade Zumba Meet us Bravade</p> <p><b>11h30</b> <b>HIIT dance</b> Rdv Espace des Arcades Hiit Meet us Arcade</p> <p><b>11h30</b> <b>Aqua'dance</b> Rdv piscine Californienne Aqua'dance Meet us pool</p> <p><b>12h00</b> <b>Fessiers Express</b> Rdv Espace des arcades Fessier express Meet us Arcades</p>	<p><b>9h30</b> <b>Renforcement musculaire</b> Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p><b>10h00</b> <b>Molky</b> Jeu de quilles finlandaises Rdv place du belvédère Tournament Molky Meet us place of belvedere</p> <p><b>10h30</b> <b>HIIT</b> Rdv Place de la Bravade Hiit Meet us Bravade</p> <p><b>11h30</b> <b>Step</b> Rdv Espace des arcades Step Meet us arcades</p> <p><b>11h30</b> <b>Aqua'dance</b> Rdv piscine Californienne Aqua'dance Meet us pool</p>	<p><b>Départ 09h30</b> <b>Randonnée</b> « Cap Roux » 5km – 2h15 Rdv MASSIF DE L'ESTEREL PARKING DE LA STE BAUME</p> <p><b>FITNESS BEACH</b> Rdv à la plage du Dramont Meet us at the Dramont beach</p> <p><b>PRÉVOIR SERVIETTE</b> Come with beach towel</p> <p><b>10h15</b> <b>Cuisses, abdos, fessiers (CAF)</b> Thighs, abs and gluts</p> <p><b>10h45</b> <b>Zumba</b> Zumba</p> <p><b>11h15</b> <b>Stretching</b> Stretching</p>	<p><b>9h30</b> <b>Renforcement musculaire</b> Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p><b>10h00</b> <b>Tournoi de Football</b> Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p> <p><b>10h30</b> <b>Cardio combat</b> Rdv Place de la Bravade Body combat Meet us Bravade</p> <p><b>11h30</b> <b>Spécial Gainage</b> Rdv Espace des arcades Strengthen Meet us arcades</p> <p><b>11h30</b> <b>Aqua'dance</b> Rdv piscine Californienne Aqua'dance Meet us pool</p>	<p><b>9h30</b> <b>Cuisses, abdos, fessiers (CAF)</b> Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p><b>10h30</b> <b>L.I.A</b> Rdv Place de la Bravade L.I.A Meet us place of Bravade</p> <p><b>11h30</b> <b>Abdos Flash</b> Rdv Espace des Arcades Abdos flash Meet us Arcades</p> <p><b>11h30</b> <b>Aqua'dance</b> Rdv piscine Californienne Aqua'dance Meet us pool</p>
<p><b>Départ 15h00</b> <b>Randonnée</b> « Les Balcons de l'Esterel » 4km – 1h30 Rdv place de la bravade Riding to the Esterel Meet us place of bravade</p> <p><b>18h30</b> <b>Anim' info</b> Rdv place de la bravade Anim info Meet us place of bravade</p>	<p><b>SPECIAL</b> <b>NUIT DES SPORTS</b></p> <p><b>17h00</b> <b>Tournoi de Pétanque</b> Rdv place du belvédère Tournament Petanque Meet us place of belvedere</p> <p><b>17h30</b> <b>Magic Carpet</b> Rdv piscine Californienne Magic Carpet Meet us pool</p>	<p><b>15h00</b> <b>Tournoi de Handball</b> Rdv terrains multisports Tournament handball Meet us multi-sport ground</p> <p><b>16h00</b> <b>Tournoi de Basketball</b> Rdv terrains multisports Tournament Basketball Meet us multi-sport ground</p> <p><b>17h30</b> <b>Pump</b> <b>RÉSERVATION GRATUITEMENT À LA RECÉPTION</b> Rdv Espace des arcades Pump Meet us arcades</p> <p><b>17h30</b> <b>Aqua'zumba</b> Rdv piscine du hameau du bas Aqua'Zumba Meet us pool</p>	<p><b>A partir de 16h00</b> <b>Marché Provençal</b> Place de la Bravade Provençal market Meet us place of bravade</p> <p><b>17h30</b> <b>Magic Carpet</b> Rdv piscine Californienne Magic Carpet Meet us pool</p>	<p><b>15h15</b> <b>Tournoi de beach volley</b> <b>Défi des tes anims</b> Rdv plage du dramont Tournament beach-volley Meet us dramont beach</p> <p><b>17h30</b> <b>Aqua'dance</b> Rdv Rdv piscine du hameau du bas Aqua'dance Meet us pool</p> <p><b>18h00</b> <b>Stretching</b> Rdv Piscine du Hameau du haut Prévoir serviette Stretching Meet us Hameau Pool</p>	<p><b>Départ 15h00</b> <b>Randonnée</b> « Tour du Dramont » 6km – 2h Rdv place de la bravade Riding to the Dramont Meet us place of bravade</p> <p><b>15h00</b> <b>Tennis de table</b> Rdv Espace des arcades Tennis table Meet us Arcades</p> <p><b>17h30</b> <b>Magic Carpet</b> Rdv piscine Californienne Magic Carpet Meet us pool</p> <p><b>18h00</b> <b>Cross Training</b> Rdv Espace des arcades Cross training Meet us arcades</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.

