



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

L'AGENDA FITNESS, SPORTS & BALADES

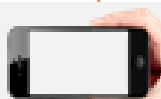
Du 24 au 29 Juillet



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>9h30 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p>10h30 Cardio attack Rdv Place de la Bravade Cardio attack Meet us Bravade</p> <p>11h30 Spécial Gainage Rdv Espace des arcades Strengthen Meet us arcades</p>	<p>9h30 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p>10h00 Tournoi de Football Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p> <p>10h30 HIIT Rdv Place de la Bravade Hiit Meet us Bravade</p> <p>11h30 Step Rdv Espace des arcades Step Meet us arcades</p> <p>11h30 Aqua'dance Rdv piscine Californienne Aqua'dance Meet us pool</p>	<p>9h30 Cuisses, abdos, fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p>10h00 Molky Jeu de quilles finlandaises Rdv place du belvédère Tournament Molky Meet us place of belvedere</p> <p>10h30 Zumba Rdv Place de la Bravade Zumba Meet us Bravade</p> <p>11h30 HIIT dance Rdv Espace des Arcades Hiit Meet us Arcade</p> <p>11h30 Aqua'dance Rdv piscine Californienne Aqua'dance Meet us pool</p> <p>12h00 Fessiers Express Rdv Espace des arcades Fessier express Meet us Arcades</p>	<p>Départ 09h30 Randonnée « Cap Roux » 5km – 2h15 Rdv MASSIF DE L'ESTEREL PARKING DE LA STE BAUME</p> <p>FITNESS BEACH Rdv à la plage du Dramont Meet us at the Dramont beach</p> <p>PRÉVOIR SERVLETTE Come with beach towel!</p> <p>10h15 Cuisses, abdos, fessiers (CAF) Thighs, abs and gluts</p> <p>10h45 Zumba Zumba</p> <p>11h15 Stretching Stretching</p>	<p>9h30 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p>10h00 Tournoi de Football Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p> <p>10h30 Cardio combat Rdv Place de la Bravade Body combat Meet us Baravade</p> <p>11h30 Music N'fit Rdv Espace des arcades Strengthen Meet us arcades</p> <p>11h30 Aqua'dance Rdv piscine Californienne Aqua'dance Meet us pool</p>	<p>9h30 Cuisses, abdos, fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts 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 Abdos Flash Rdv Espace des Arcades Abdos flash Meet us Arcades</p> <p>11h30 Aqua'dance Rdv piscine Californienne Aqua'dance Meet us pool</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>18h30 Anim' info Rdv place de la bravade Anim info Meet us place of bravade</p>	<p>15h15 Tournoi de beach volley Défi des tes anims Rdv plage du dramont Tournament beach-volley Meet us dramont beach</p> <p>18h00 Stretching Rdv Piscine du Hameau du haut Prévoir serviette Stretching Meet us Hameau Pool</p>	<p>15h00 Tournoi de Handball Rdv terrains multisports Tournament handball Meet us multi-sport ground</p> <p>16h00 Tournoi de Basketball Rdv terrains multisports Tournament Basketball Meet us multi-sport ground</p> <p>17h30 Pump RÉSERVATION GRATUITEMENT À LA RÉCEPTION +15 ans Rdv Espace des arcades Pump Meet us arcades</p> <p>17h30 Aqua'zumba Rdv piscine du hameau du bas Aqua'Zumba Meet us pool</p>	<p>A partir de 16h00 Marché Provençal Place de la Bravade Provencal market Meet us place of bravade</p>	<p>SPECIAL NUIT DES SPORTS 17h00 Tournoi de Pétanque « En Equipe de 3 » Rdv place du belvédère Tournament Petanque Meet us place of belvedere</p> <p>17h30 Aqua'dance Rdv Rdv piscine du hameau du bas Aqua'dance Meet us pool</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 Tennis de table Rdv Espace des arcades Tennis table Meet us Arcades</p> <p>18h00 Cross Training 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.

