



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

L'AGENDA FITNESS, SPORTS & BALADES

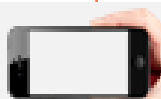
Du 31 Juillet au 05 Aout



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 Cuisses, abdos, fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p>10h30 HIIT Rdv Place de la Bravade Hiit Meet us Bravade</p> <p>11h30 Abdos Flash Rdv Espace des Arcades Abdos flash 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 Cardio combat Rdv Place de la Bravade Body combat Meet us Baravade</p> <p>11h30 Music N'fit Rdv Espace des Arcades Music n Fit Meet us Arcades</p> <p>11h30 Aqua'dance Rdv piscine Californienne Aqua'dance Meet us pool</p>	<p>9h30 Cardio Training Rdv Place de la Bravade Cardio Training Meet us Bravade</p> <p>10h00 Molkky Jeu de quilles finlandaises Rdv place du belvédère Tournament Molkky Meet us place of belvedere</p> <p>10h30 Zumba Rdv Place de la Bravade Zumba Meet us Bravade</p> <p>11h30 Cuisses, abdos, fessiers (CAF) Rdv Espace des Arcades Thighs, abs and gluts Meet us Arcades</p> <p>11h30 Aqua'dance Rdv piscine Californienne Aqua'dance Meet us pool</p>	<p>Départ 09h30 Randonnée « Rastel d'Agay » 7km – 2h30 RDV PLACE DU TOGO A AGAY Riding to the Esterel Meet us place of Togo in Agay</p> <p>FITNESS BEACH Rdv à la plage du Dramont Meet us at the Dramont beach</p> <p>PRÉVOIR SERVIETTE Come with beach towel</p> <p>10h15 Renforcement musculaire Muscles renforcement</p> <p>10h45 Cardio Combat Combat</p> <p>11h15 Stretching Stretching</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 Cardio attack Meet us Bravade</p> <p>11h30 Stretching/ Mobilité Rdv Espace des arcades Strengthen Meet us arcades</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 Zumba Rdv Place de la Bravade Zumba 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>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>15h00 Tennis de table Rdv Espace des arcades Tennis table Meet us Arcades</p> <p>17h00 Circuit Training Rdv Espace des Arcades Circuit Training Meet us Arcadesv</p> <p>18h00 Stretching Rdv <u>Piscine du Hameau du haut</u> 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 Trampo'fit RÉSERVATION GRATUITEMENT À LA RECEPTION, PLACES LIMITEES +15ans Rdv aux arcades Trampo'fit Free registration at the reception Meet us arcades</p> <p>17h30 Aqua'zumba Rdv piscine Hameau du bas Aqua'dance Meet us pool</p>	<p>A partir de 16h00 Marché Provençal Place de la Bravade Provençal market Meet us place of bravade</p>	<p>Spécial 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 piscine 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>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.

