



**CAP  
ESTEREL**  
SPORTS & NATURE

# L'AGENDA FITNESS, SPORTS & BALADES

**Du 07 au 12 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><b>9h30</b> <b>Cuisses, abdos, fessiers (CAF)</b> Rdv Place de la Bravade <i>Thighs, abs and gluts</i> Meet us place of bravade</p> <p><b>10h30</b> <b>HIIT</b> Rdv Place de la Bravade <i>Hiit</i> Meet us Bravade</p> <p><b>11h30</b> <b>Abdos Flash</b> Rdv Espace des Arcades <i>Abdos flash</i> Meet us Arcades</p>	<p><b>9h30</b> <b>Renforcement musculaire</b> Rdv Place de la Bravade <i>Muscles renforcement</i> Meet us place of bravade</p> <p><b>10h00</b> <b>Tournoi de Football</b> Rdv terrains multisports <i>Tournament Football</i> Meet us multi-sport ground</p> <p><b>10h30</b> <b>Cardio attack</b> Rdv Place de la Bravade <i>Cardio attack</i> Meet us Bravade</p> <p><b>11h30</b> <b>Spécial Gainage</b> Rdv Espace des arcades <i>Strenghten</i> Meet us arcades</p> <p><b>11h30</b> <b>Aqua'dance</b> Rdv piscine Californienne <i>Aqua'dance</i> Meet us pool</p>	<p><b>9h30</b> <b>Cuisses, abdos, fessiers (CAF)</b> Rdv Place de la Bravade <i>Thighs, abs and gluts</i> Meet us place of bravade</p> <p><b>10h00</b> <b>Molky</b> Jeu de quilles finlandaises Rdv place du belvédère <i>Tournament Molky</i> Meet us place of belvedere</p> <p><b>10h30</b> <b>Zumba</b> Rdv Place de la Bravade <i>Zumba</i> Meet us Bravade</p> <p><b>11h30</b> <b>HIIT dance</b> Rdv Espace des Arcades <i>Hiit</i> Meet us Arcade</p> <p><b>11h30</b> <b>Aqua'dance</b> Rdv piscine Californienne <i>Aqua'dance</i> Meet us pool</p> <p><b>12h00</b> <b>Fessiers Express</b> Rdv Espace des arcades <i>Fessier express</i> Meet us Arcades</p>	<p><b>Départ 09h30</b> <b>Randonnée « Cap Roux »</b> <b>5km – 2h15</b> Rdv MASSIF DE L'ESTEREL <b>PARKING DE LA STE BAUME</b></p> <p><b>FITNESS BEACH</b> <b>Rdv à la plage du Dramont</b> <i>Meet us at the Dramont beach</i></p> <p><b>PRÉVOIR SERVIETTE</b> <i>Come with beach towel</i></p> <p><b>10h15</b> <b>Cuisses, abdos, fessiers (CAF)</b> <i>Thighs, abs and gluts</i></p> <p><b>10h45</b> <b>Zumba</b> <i>Zumba</i></p> <p><b>11h15</b> <b>Stretching</b> <i>Stretching</i></p>	<p><b>9h30</b> <b>Renforcement musculaire</b> Rdv Place de la Bravade <i>Muscles renforcement</i> Meet us place of bravade</p> <p><b>10h00</b> <b>Tournoi de Football</b> Rdv terrains multisports <i>Tournament Football</i> Meet us multi-sport ground</p> <p><b>10h30</b> <b>Cardio combat</b> Rdv Place de la Bravade <i>Body combat</i> Meet us Bravade</p> <p><b>11h30</b> <b>Music N'fit</b> Rdv Espace des arcades <i>Strenghten</i> Meet us arcades</p> <p><b>11h30</b> <b>Aqua'dance</b> Rdv piscine Californienne <i>Aqua'dance</i> Meet us pool</p>	<p><b>9h30</b> <b>Cuisses, abdos, fessiers (CAF)</b> Rdv Place de la Bravade <i>Thighs, abs and gluts</i> Meet us place of bravade</p> <p><b>10h30</b> <b>L.I.A</b> Rdv Place de la Bravade <i>L.I.A</i> Meet us place of Bravade</p> <p><b>11h30</b> <b>Stretching</b> Rdv Espace des arcades <i>Stretching</i> Meet us arcades</p> <p><b>11h30</b> <b>Aqua'dance</b> Rdv piscine Californienne <i>Aqua'dance</i> Meet us pool</p>
<p><b>Départ 15h00</b> <b>Randonnée « Les Balcons de l'Esterel »</b> <b>4km – 1h30</b> Rdv place de la bravade <i>Riding to the Esterel</i> Meet us place of bravade</p> <p><b>18h30</b> <b>Anim' info</b> Rdv place de la bravade <i>Anim info</i> Meet us place of bravade</p>	<p><b>15h15</b> <b>Tournoi de beach volley</b> <b>Défi des tes anims</b> Rdv plage du dramont <i>Tournament beach-volley</i> Meet us dramont beach</p> <p><b>18h00</b> <b>Stretching</b> Rdv Piscine du Hameau du haut <b>Prévoir serviette</b> <i>Stretching</i> Meet us Hameau Pool</p>	<p><b>15h00</b> <b>Tournoi de Handball</b> Rdv terrains multisports <i>Tournament handball</i> Meet us multi-sport ground</p> <p><b>16h00</b> <b>Tournoi de Basketball</b> Rdv terrains multisports <i>Tournament Basketball</i> Meet us multi-sport ground</p> <p><b>17h30</b> <b>Pump</b> <b>RÉSERVATION GRATUITEMENT À LA RÉCEPTION +15 ans</b> Rdv Espace des arcades <i>Pump</i> Meet us arcades</p> <p><b>17h30</b> <b>Aqua'zumba</b> Rdv piscine du hameau du bas <i>Aqua'Zumba</i> Meet us pool</p>	<p><b>A partir de 16h00</b> <b>Marché Provençal</b> Place de la Bravade <i>Provençal market</i> Meet us place of bravade</p>	<p><b>SPECIAL NUIT DES SPORTS</b> <b>17h00</b> <b>Tournoi de Pétanque</b> <b>« En Equipe de 3 »</b> Rdv place du belvédère <i>Tournament Petanque</i> Meet us place of belvedere</p> <p><b>17h30</b> <b>Aqua'dance</b> Rdv Rdv piscine du hameau du bas <i>Aqua'dance</i> Meet us pool</p> <p><b>Départ 19h30</b> <b>Randonnée « Les Balcons de l'Esterel »</b> <b>4km – 1h30</b> Rdv place de la bravade <i>Riding to the Esterel</i> Meet us place of bravade</p>	<p><b>Départ 15h00</b> <b>Randonnée « Tour du Dramont »</b> <b>6km – 2h</b> Rdv place de la bravade <i>Riding to the Dramont</i> Meet us place of bravade</p> <p><b>15h00</b> <b>Tennis de table</b> Rdv Espace des arcades <i>Tennis table</i> Meet us Arcades</p> <p><b>18h00</b> <b>Cross Training</b> Rdv Espace des arcades <i>Cross training</i> 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.*

