



**CAP  
ESTEREL**  
SPORTS & NATURE

# L'AGENDA FITNESS, SPORTS & BALADES

**Du 03 au 09 Septembre**



**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><b>9h30</b> <b>Renforcement musculaire</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Muscles renforcement</i> <i>Meet us place of bravade</i></p>	<p><b>9h30</b> <b>Cuisses, abdos fessiers (CAF)</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Thighs, abs and gluts</i> <i>Meet us place of bravade</i></p>	<p><b>9h30</b> <b>Renforcement musculaire</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Muscles renforcement</i> <i>Meet us place of bravade</i></p>		<p><b>9h30</b> <b>Cuisses, abdos fessiers (CAF)</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Thighs, abs and gluts</i> <i>Meet us place of bravade</i></p>	<p><b>9h30</b> <b>Renforcement musculaire</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Muscles renforcement</i> <i>Meet us place of bravade</i></p>
<p><b>Départ 09h45</b> <b>Randonnée</b> «Tour du Dramont» <b>6km – 2h</b> <i>Rdv place de la bravade</i> <i>Riding to the Dramont</i> <i>Meet us place of bravade</i></p>	<p><b>10h15</b> <b>L.I.A</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>L.I.A</i> <i>Meet us place of Bravade</i></p>	<p><b>10h15</b> <b>Zumba</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Zumba</i> <i>Meet us place of bravade</i></p>	<p><b>10h15</b> <b>Cardio attack</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Body attack</i> <i>Meet us place of bravade</i></p>	<p><b>10h00</b> <b>Tournoi de Basketball</b> <i>Rdv terrains multisports</i> <i>Tournament Basketball</i> <i>Meet us multi-sport ground</i></p>	<p><b>10h15</b> <b>Circuit training</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Circuit training</i> <i>Meet us place of bravade</i></p>	<p><b>10h15</b> <b>Cardio combat</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Body combat</i> <i>Meet us place of bravade</i></p>
	<p><b>11h15</b> <b>Abdos Flash</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Abdos flash</i> <i>Meet us Arcades</i></p>	<p><b>11h30</b> <b>Aqua'dance</b> <i>Rdv piscine Californienne</i> <i>Aqua'dance</i> <i>Meet us pool</i></p>	<p><b>11h15</b> <b>Spécial gainage</b> <i>Rdv Espace des arcades</i> <i>Strengthen</i> <i>Meet us arcades room</i></p>	<p><b>11h00</b> <b>Tournoi de Football</b> <i>Rdv terrains multisports</i> <i>Tournament Football</i> <i>Meet us multi-sport ground</i></p>	<p><b>11h15</b> <b>Stretching</b> <i>Rdv Espace des arcades</i> <i>Stretching</i> <i>Meet us acades</i></p>	<p><b>11h30</b> <b>Aqua'dance</b> <i>Rdv piscine Californienne</i> <i>Aqua'dance</i> <i>Meet us pool</i></p>
<p><b>15h00</b> <b>Tournoi de Football</b> <i>Rdv terrains multisports</i> <i>Tournament Football</i> <i>Meet us multi-sport ground</i></p>	<p><b>16h00</b> <b>Tournoi de Pétanque</b> <i>Rdv place du belvédère</i> <i>Tournament Petanque</i> <i>Meet us place of belvedere</i></p>	<p><b>15h00</b> <b>Tennis de table</b> <i>Rdv Espace des arcades</i> <i>Tennis table</i> <i>Meet us Arcades</i></p> <p><b>17h30</b> <b>Stretching</b> <i>Rdv Piscine du Hameau du haut</i> <b>Prévoir serviette</b> <i>Stretching</i> <i>Meet us Hameau Pool</i></p>	<p><b>Départ 15h15</b> <b>Randonnée</b> « Rastel d'Agay » <b>7km – 2h30</b> <b>RDV PLACE DU TOGO</b> <b>A AGAY</b> <i>Riding to the Esterel</i> <i>Meet us place of Togo in Agay</i></p>	<p><b>A partir de 16h00</b> <b>Marché Provençal</b> <i>Place de la Bravade</i> <i>Provençal market</i> <i>Meet us place of bravade</i></p>	<p><b>16h00</b> <b>Tournoi de Pétanque</b> <i>Rdv place du belvédère</i> <i>Tournament Petanque</i> <i>Meet us place of belvedere</i></p>	<p><b>15h00</b> <b>Tennis de table</b> <i>Rdv Espace des arcades</i> <i>Tennis table</i> <i>Meet us Arcades</i></p> <p><b>Départ 18h45</b> <b>Randonnée coucher du Soleil</b> « Les Balcons de l'Esterel » <b>4km – 1h30</b> <i>Rdv place de la bravade</i> <i>Riding to the Esterel</i> <i>Meet us place of bravade</i></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.*

