



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

L'AGENDA FITNESS, SPORTS & BALADES

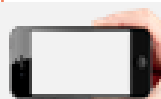
Du 10 au 16 Septembre



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>Départ 09h45 Randonnée «Tour du Dramont» 6km – 2h Rdv place de la bravade Riding to the Dramont Meet us place of bravade</p>	<p>9h30 Réveil musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles Warm up Meet us place of bravade</p> <p>10h15 Zumba Rdv Place de la Bravade Zumba Meet us place of bravade</p> <p>11h15 Stretching Rdv Espace des arcades Stretching Meet us acades</p>	<p>9h30 Cuisses, abdos fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p>10h15 L.I.A Rdv Place de la Bravade L.I.A Meet us place of Bravade</p> <p>11h30 Aqua'dance Rdv piscine Californienne Aqua'dance Meet us pool</p>	<p>9h30 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles reinforcement Meet us place of bravade</p> <p>10h15 Circuit training Rdv Place de la Bravade Circuit training Meet us place of bravade</p> <p>11h15 Spécial gainage Rdv Espace des arcades Strengthen Meet us arcades room</p>	<p>10h00 Tournoi de Basketball Rdv terrains multisports Tournament Basketball Meet us multi-sport ground</p> <p>11h00 Tournoi de Football Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p>	<p>9h30 Cuisses, abdos fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p>10h15 Step Rdv Place de la Bravade Step Meet us place of bravade</p> <p>11h15 Stretching Rdv Espace des arcades Stretching Meet us acades</p>	<p>9h30 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles reinforcement Meet us place of bravade</p> <p>10h15 HIIT Rdv Place de la Bravade HIIT Meet us place of bravade</p> <p>11h30 Aqua'dance Rdv piscine Californienne Aqua'dance Meet us pool</p>
<p>15h00 Tournoi de Football Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p>	<p>16h00 Tournoi de Pétanque Rdv place du belvédère Tournament Petanque Meet us place of belvedere</p>	<p>15h00 Tennis de table Rdv Espace des arcades Tennis table Meet us Arcades</p> <p>17h30 Stretching Rdv <u>Piscine du Hameau du haut</u> Prévoir serviette Stretching Meet us Hameau Pool</p>	<p>Départ 15h15 Randonnée « Cap Roux » 5km – 2h15 Rdv MASSIF DE L'ESTEREL PARKING DE LA STE BAUME Riding to the Dramont Meet Sainte baume Carpark</p>	<p>A partir de 16h00 Marché Provençal Place de la Bravade Provençal market Meet us place of bravade</p>	<p>16h00 Tournoi de Pétanque Rdv place du belvédère Tournament Petanque Meet us place of belvedere</p>	<p>15h00 Tennis de table Rdv Espace des arcades Tennis table Meet us Arcades</p> <p>Départ 18h30 Randonnée coucher du Soleil « Les Balcons de l'Esterel » 4km – 1h30 Rdv place de la bravade Riding to the Esterel Meet us place of bravade</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.

