



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

L'AGENDA FITNESS, SPORTS & BALADES

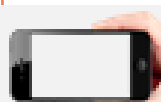
Du 17 au 23 Septembre



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

