



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE







L'AGENDA FITNESS, SPORTS & BALADES

**Du 01 au 07 Octobre
Spécial Spartan Race et**



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 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p>  <p>10h15 Circuit Training pour les « Spartiates » Rdv place de la bravade</p>  <p>11h15 Stretching Rdv Place de la Bravade Stretching 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 Barre au sol Rdv Place de la Bravade Stretching Meet us place of bravade</p>	<p>9h30 Cuisses, abdos fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p>10h15 HIIT'dance Rdv Place de la Bravade HIIT dance Meet us place of bravade</p> <p>11h15 Fessiers Express Rdv Place de la Bravade Strengthen Meet us place of bravade</p>	<p>De 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00 Visite Libre La Maison des Carriers Le quartier du Dramont à travers son riche passé. Parcours d'exploration des carrières dans un lieu regroupant objets, collections et ressources documentaires inédites. Adresse : <u>1254, boulevard de la 36e Division du Texas</u> <u>Résidence Estérel</u> <u>Parc</u> <u>83700 Le Dramont</u></p>	<p>9h30 Cuisses, abdos fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p>10h15 Cardio combat Rdv Place de la Bravade Body combat Meet us place of bravade</p> <p>11h15 Spécial gainage Rdv Place de la Bravade Strengthen Meet us place of bravade</p>	<p>Roc D'Azur Viens assister aux départs et arrivées sur Cap Esterel</p> <p>Départs de 09h00 à 10h00 Randonnée Roc Electrique Rdv Haut du Village</p>  
<p>15h00 Tournoi de Football Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p> <p>17h30 Stretching après course Rdv place de la bravade Stretching after run Meet us Bravade</p> 	<p>16h00 Tournoi de Pétanque Rdv place du belvédère Tournament Petanque Meet us place of belvedere</p>	<p>15h00 Molkky Rdv place du belvédère Molkky Meet us place of belvedere</p> <p>16h00 Stretching Rdv <u>Piscine du Hameau du haut</u> Prévoir serviette Stretching Meet us Hameau Pool</p>	<p>Départ 15h15 Randonnée « Rastel d'Agay » 7km – 2h30 <u>RDV PLACE DU TOGO A AGAY</u> Riding to the Esterel Meet us place of Togo in Agay</p>	<p>15h00 Tennis de table Rdv place du Belvédère Tennis table Meet us Belvédère</p> <p>17h30 Jeux de société Rdv au Spot Board Games Meet us Spot</p>	<p>16h00 Tournoi de Pétanque Rdv place du belvédère Tournament Petanque Meet us place of belvedere</p>	<p>Départs 13h00 Randonnée Canyon Roc Gravel Esterel Rdv Haut du Village Arrivées entre 13h00 et 19h30 Randonnée Canyon Roc Gravel Esterel Rdv Place de la Bravade</p> <p>Départ 18h00 Randonnée Pédestre au coucher du Soleil « Le Dramont » 4km – 1h30 Rdv place de la 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.

