



**CAP  
ESTEREL**  
SPORTS & NATURE

# L'AGENDA FITNESS, SPORTS & BALADES

**Du 08 au 14 Octobre**



**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>Départ 09h45</b> <b>Randonnée</b> «Tour du Dramont» <b>6km – 2h</b> Rdv place de la bravade Riding to the Dramont Meet us place of bravade</p>	<p><b>9h30</b> <b>Cuisses, abdos fessiers (CAF)</b> Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p><b>10h15</b> <b>Cardio combat</b> Rdv Place de la Bravade Body combat Meet us place of bravade</p> <p><b>11h15</b> <b>Spécial gainage</b> Rdv Place de la Bravade Strengthen Meet us place of bravade</p>	<p><b>9h30</b> <b>Réveil musculaire</b> Rdv Place de la Bravade Muscles Warm up Meet us place of bravade</p> <p><b>10h15</b> <b>Step débutant</b> Rdv Place de la Bravade Step Meet us place of bravade</p> <p><b>11h15</b> <b>Music n' Fit</b> Rdv Place de la Bravade Music n fit Meet us place of bravade</p>	<p><b>9h30</b> <b>Renforcement musculaire</b> Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p><b>10h15</b> <b>Circuit training</b> Rdv Place de la Bravade Circuit training Meet us place of bravade</p> <p><b>11h15</b> <b>Spécial gainage</b> Rdv Place de la Bravade Strengthen Meet us place of bravade</p>	<p><b>De 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00</b></p> <p><b>Visite Libre La Maison des Carriers</b></p> <p>Le quartier du Dramont à travers son riche passé. Parcours d'exploration des carrières dans un lieu regroupant objets, collections et ressources documentaires inédites.</p> <p>Adresse : <b>1254, boulevard de la 36e Division du Texas</b> <b>Résidence Estérel</b> <b>Parc</b> <b>83700 Le Dramont</b></p>	<p><b>9h30</b> <b>Cuisses, abdos fessiers (CAF)</b> Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p><b>10h15</b> <b>Cardio attack</b> Rdv Place de la Bravade Body attack Meet us place of bravade</p> <p><b>11h15</b> <b>Spécial gainage</b> Rdv Place de la Bravade Strengthen Meet us place of bravade</p>	<p><b>9h30</b> <b>Réveil musculaire</b> Rdv Place de la Bravade Muscles Warm up Meet us place of bravade</p> <p><b>10h15</b> <b>Zumba</b> Rdv Place de la Bravade Zumba Meet us place of bravade</p> <p><b>11h15</b> <b>Stretching/ Barre au sol</b> Rdv Place de la Bravade Stretching Meet us Bravade</p>
<p><b>15h00</b> <b>Tournoi de Football</b> Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p>	<p><b>16h00</b> <b>Tournoi de Pétanque</b> Rdv place du belvédère Tournament Petanque Meet us place of belvedere</p>	<p><b>15h00</b> <b>Molky</b> Jeu de quilles finlandaises Rdv place du belvédère Tournament Molky Meet us place of belvedere</p> <p><b>16h00</b> <b>Stretching</b> Rdv <u>Piscine du Hameau du haut</u> <b>Prévoir serviette</b> Stretching Meet us Hameau Pool</p>	<p><b>Départ 15h15</b> <b>Randonnée</b> « Cap Roux » <b>5km – 2h15</b> Rdv MASSIF DE L'ESTEREL PARKING DE LA STE BAUME Riding to the Dramont Meet Sainte baume Carpark</p>	<p><b>15h00</b> <b>Molky</b> Jeu de quilles finlandaises Rdv place du belvédère Tournament Molky Meet us place of belvedere</p> <p><b>16h00</b> <b>Tennis de table</b> Rdv place de belvedere Tennis table Meet us belvedere</p>	<p><b>16h00</b> <b>Tournoi de Pétanque</b> Rdv place du belvédère Tournament Petanque Meet us place of belvedere</p> <p><b>17h00</b> <b>Stretching du Dramont</b> Rdv devant la <u>Reception en direction de la plage en compagnie de l'animateur</u> <b>Prévoir serviette</b> Stretching Meet us Hameau Pool</p>	<p><b>Départ 17h45</b> <b>Randonnée coucher du Soleil</b> « Les Balcons de l'Esterel » <b>4km – 1h30</b> 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.

