



**CAP  
ESTEREL**  
SPORTS & NATURE

# L'AGENDA FITNESS, SPORTS & BALADES

**Du 15 au 21 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>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>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>Cardio combat</b> Rdv Place de la Bravade Body combat Meet us place of bravade</p> <p><b>11h15</b> <b>Stretching/ Mobilité</b> Rdv Place de la Bravade Stretching Meet us Bravade</p>	<p><b>De 10h00 à 17h00</b> <b>Visite Libre</b> <b>Musée Louis de Funes</b></p> <p><b>Seul musée entièrement dédié à Louis de Funès - l'artiste et l'homme. A travers les salles découvrez des affiches, décors et récompenses qui dessinent sa carrière hors norme. Tout a été pensé pour que la visite soit un agréable moment en famille, une visite faite de divertissements et de découvertes .</b></p> <p>Plein tarif: 6€ Gratuité: moins de 18ans <b>Rue Jules Barbier</b> <b>83700 Saint-Raphaël</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>Circuit training</b> Rdv Place de la Bravade Circuit training Meet us place of bravade</p> <p><b>11h15</b> <b>Abdos Flash</b> Rdv Place de la Bravade Abdos flash Meet us 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>Molkky</b> Jeu de quilles finlandaises Rdv place du belvédère Tournament Molkky 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 « Rastel d'Agay »</b> <b>7km – 2h30</b> <b>RDV PLACE DU TOGO A AGAY</b> Riding to the Esterel Meet us place of Togo in Agay</p>	<p><b>15h00</b> <b>Tennis de table</b> Rdv place de belvedere Tennis table Meet us belvedere</p> <p><b>17h30</b> <b>Jeux de société</b> Rdv Espace des arcades Board Games Meet us Arcades</p>	<p><b>16h00</b> <b>Tournoi de Pétanque</b> Rdv place du belvédère Tournament Petanque Meet us place of belvedere</p>	<p><b>Départ 17h30</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.

