



**CAP
ESTEREL**
SPORTS & NATURE

L'AGENDA FITNESS, SPORTS & BALADES

Du 22 au 28 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

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>9h30 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p>10h30 Cardio attack Rdv Place de la Bravade Cardio attack Meet us Bravade</p> <p>11h30 Abdos Flash Rdv Espace des Arcades Abdos flash Meet us Arcades</p>	<p>9h30 Cuisses, abdos, fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p>10h00 Tournoi de Basketball Rdv terrains multisports Tournament Basketball Meet us multi-sport ground</p> <p>10h30 L.I.A Rdv Place de la Bravade L.I.A Meet us place of Bravade</p> <p>11h30 Spécial Gainage Rdv Espace des arcades Strengthen Meet us arcades</p>	<p>9h30 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p>10h00 Tournoi de Football Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p> <p>10h30 Zumba Rdv Place de la Bravade Zumba Meet us Bravade</p> <p>11h30 Stretching Rdv Espace des arcades Stretching Meet us arcades</p>	<p>9h30 Cuisses, abdos, fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p>10h00 Tournoi de Handball Rdv terrains multisports Tournament handball Meet us multi-sport ground</p> <p>10h30 Cardio combat Rdv Place de la Bravade Body combat Meet us Baravade</p> <p>11h30 Abdos Flash Rdv Espace des Arcades Abdos flash Meet us Arcades</p>	<p>9h30 Renforcement musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p>10h00 Tournoi de Basketball Rdv terrains multisports Tournament Basketball Meet us multi-sport ground</p> <p>10h30 HIIT Rdv Place de la Bravade Hiit Meet us Bravade</p> <p>11h30 Stretching Rdv Espace des arcades Stretching Meet us arcades</p>	<p>9h30 Reveil musculaire Rdv Place de la Bravade Muscles Wake up Meet us place of bravade</p> <p>10h00 Tournoi de Football Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p> <p>10h30 Music N Fit Rdv Place de la Bravade Music N fit Meet us Bravade</p> <p>11h30 Cardio Training Rdv Place de la Bravade Cardio Training Meet us Bravade</p>
<p>Départ 15h00 Randonnée « Les Balcons de l'Estérel » 4km – 1h30 Rdv place de la bravade Riding to the Esterel Meet us place of bravade</p> <p>18h00 Anim' info Rdv place de la bravade Anim info Meet us place of bravade</p>	<p>15h00 Tennis de table Rdv Espace des arcades Tennis table Meet us Arcades</p> <p>17h00 Cross Training Rdv Espace des arcades Cross training Meet us arcades</p>	<p>Départ 14h30 Randonnée « Cap Roux » 5km – 2h15 Rdv MASSIF DE L'ESTEREL PARKING DE LA STE BAUME</p>	<p>A partir de 15h00 Marché Provençal Place de la Bravade Provencal market Meet us place of bravade</p>	<p>15h00 Tournoi de Pétanque Rdv place du belvédère Tournament Petanque Meet us place of belvedere</p>	<p>Départ 15h00 Randonnée « Tour du Dramont » 6km – 2h Rdv place de la bravade Riding to the Dramont 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.

