

Semaine du Dimanche 05 au Vendredi 10 juillet 2020

Permanence au chalet CAP ARMOR de 10h à 12h le Dimanche et de 11h à 12h du lundi au vendredi. CAP ARMOR est ouvert aux adultes, adolescents et enfants de **moins de 12 ans accompagnés** d'une personne majeure. L'inscription aux activités CAP ARMOR est obligatoire. 1,5 € le ticket - 10 € le carnet de 10 tickets. Une activité peut être annulée ou reportée par manque de participants (4 minimum). Tél : **02 96 72 13 96**.

Dimanche 05 juillet

Toute l'équipe CAP ARMOR est heureuse de vous accueillir dans ses différentes activités durant la saison estivale, et vous souhaite un excellent séjour à Erquy.

| | | | |
|--------------|---------------|--|---------|
| 8h30 - 12h15 | CYCLOTOURISME | Env. 90 kms RDV square de l'Hôtel de Ville | gratuit |
| 8h30 - 12h15 | CYCLOTOURISME | Env. 80 kms RDV square de l'Hôtel de Ville | gratuit |

10h00-12h00 SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME **Inscriptions et Renseignements**
Achats de tickets au Chalet Cap Armor

Lundi 06 juillet

| | | | |
|----------------------|--|--|------------------|
| 10h30 - 11h15 | STEP | Initiation 1 - RDV Complexe sportif de la Chapelle | 3 tickets |
| 11h00 - 12h00 | BADMINTON | Animation - RDV Complexe sportif de la Chapelle | 2 tickets |
| 11h30 - 12h15 | STEP | Initiation 2 - RDV Complexe sportif de la Chapelle | 3 tickets |
| 14h30 - 18h00 | VOLLEY BALL TENNIS BALLON BEACH RAQUETTE | Animations - RDV plage de Caroual | gratuit |
| 16h00 - 16h30 | BABY PONEY | Balade Découverte - RDV Centre équestre à Plurien | 15 € |
| 16h15 - 17h15 | BADMINTON | Animation - RDV Complexe sportif de la Chapelle | 2 tickets |
| 16h45 - 17h30 | CROSS TRAINING | Initiation - RDV plage de Caroual | 2 tickets |
| 17h30 - 18h30 | BADMINTON | Animation - RDV Complexe sportif de la Chapelle | 2 tickets |
| 17h30 - 18h15 | CROSS TRAINING | Initiation - RDV plage de Caroual | 2 tickets |

Mardi 07 juillet

| | | | |
|----------------------|--|---|------------------|
| 9h00 - 12h15 | CYCLOTOURISME | Env. 60 kms RDV square de l'Hôtel de Ville | gratuit |
| 9h45 - 10h45 | BADMINTON | Animation RDV Complexe sportif de la Chapelle | 2 tickets |
| 10h30 - 11h15 | REVEIL MUSCULAIRE | RDV chalet Cap Armor | 2 tickets |
| 11h00 - 12h00 | BADMINTON | Animation RDV Complexe sportif de la Chapelle | 2 tickets |
| 11h30 - 12h15 | REVEIL MUSCULAIRE | RDV chalet Cap Armor | 2 tickets |
| 14h00 - 16h00 | KAYAK DE MER | Découverte RDV Maison de la Mer | 7 tickets |
| 14h30 - 18h00 | VOLLEY BALL TENNIS BALLON BEACH RAQUETTE | Animations RDV plage de Caroual | gratuit |
| 15h30 - 17h00 | EQUITATION | Balade « Campagne » RDV Centre équestre à Plurien | 25 € |
| 16h15 - 17h15 | TENNIS DE TABLE | Animation RDV Complexe sportif de la Chapelle | 2 tickets |
| 16h45 - 17h30 | STRETCHING | Initiation RDV plage de Caroual | 2 tickets |
| 17h30 - 18h30 | TENNIS DE TABLE | Animation RDV Complexe sportif de la Chapelle | 2 tickets |
| 17h30 - 18h15 | STRETCHING | Initiation RDV plage de Caroual | 2 tickets |

Mercredi 08 juillet

| | | | |
|---------------|--|--|-----------|
| 9h30 - 10h30 | TENNIS (6-12 ANS) | Initiation Tennis municipaux Tu-Es-Roc | 3 tickets |
| 9h30 - 11h30 | V.T.T. | Circuit découverte 15 kms RDV chalet Cap Armor | 3 tickets |
| 10h30 - 11h15 | STEP | Initiation 1 - RDV Complexe sportif de la Chapelle | 3 tickets |
| 11h00 - 12h00 | BADMINTON | Animation RDV Complexe sportif de la Chapelle | 2 tickets |
| 11h30 - 12h15 | STEP | Initiation 2 - RDV Complexe sportif de la Chapelle | 3 tickets |
| 14h30 - 18h00 | VOLLEY BALL TENNIS BALLON BEACH RAQUETTE | Animations RDV plage de Caroual | gratuit |
| 16h00 - 16h30 | BABY PONEY | Balade Découverte - RDV Centre équestre à Plurien | 15 € |
| 16h15 - 17h15 | BADMINTON | Animation RDV Complexe sportif de la Chapelle | 2 tickets |
| 16h45 - 17h30 | CROSS TRAINING | Initiation - RDV plage de Caroual | 2 tickets |
| 17h30 - 18h30 | BADMINTON | Animation RDV Complexe sportif de la Chapelle | 2 tickets |
| 17h30 - 18h15 | CROSS TRAINING | Initiation - RDV plage de Caroual | 2 tickets |

Jeudi 09 juillet

| | | | |
|----------------------|--|--|------------------|
| 9h00 - 12h15 | CYCLOTOURISME | Env. 60 kms RDV square de l'Hôtel de Ville | gratuit |
| 9h45 - 10h45 | BADMINTON | Animation RDV Complexe sportif de la Chapelle | 2 tickets |
| 10h00 - 12h00 | PADDLE | Découverte RDV Maison de la Mer | 7 tickets |
| 10h30 - 11h15 | REVEIL MUSCULAIRE | RDV chalet Cap Armor | 2 tickets |
| 11h00 - 12h00 | BADMINTON | Animation RDV Complexe sportif de la Chapelle | 2 tickets |
| 11h30 - 12h15 | REVEIL MUSCULAIRE | RDV chalet Cap Armor | 2 tickets |
| 14h30 - 18h00 | VOLLEY BALL TENNIS BALLON BEACH RAQUETTE | Animations RDV plage de Caroual | gratuit |
| 15h30 - 17h00 | EQUITATION | Balade « Campagne » RDV Centre équestre à Plurien | 25 € |
| 16h15 - 17h15 | TENNIS DE TABLE | Animation RDV Complexe sportif de la Chapelle | 2 tickets |
| 16h45 - 17h30 | STRETCHING | Initiation RDV plage de Caroual | 2 tickets |
| 17h30 - 18h30 | TENNIS DE TABLE | Animation RDV Complexe sportif de la Chapelle | 2 tickets |
| 17h30 - 18h15 | STRETCHING | Initiation RDV plage de Caroual | 2 tickets |
| 19h00 - 21h30 | SUNSET KAYAK | Sortie coucher de soleil RDV Maison de la Mer | 8 tickets |

Vendredi 10 juillet

| | | | |
|----------------------|--|--|------------------|
| 8h30 - 10h00 | EQUITATION | Découverte « Plage » RDV Centre équestre à Plurien | 29 € |
| 9h30 - 11h30 | V.T.T. | Circuit découverte 26 kms RDV chalet Cap Armor | 3 tickets |
| 10h00 - 12h00 | KAYAK DE MER | Découverte RDV Maison de la Mer | 7 tickets |
| 10h30 - 11h15 | STEP | Initiation 1 - RDV Complexe sportif de la Chapelle | 3 tickets |
| 11h00-12h00 | SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME | Renseignements & Inscriptions Achats de tickets au Chalet Cap Armor | |
| 11h00 - 12h00 | BADMINTON | Animation RDV Complexe sportif de la Chapelle | 2 tickets |
| 11h30 - 12h15 | STEP | Initiation 2 - RDV Complexe sportif de la Chapelle | 3 tickets |
| 14h00 - 16h00 | CATAMARAN | Découverte RDV à la Maison de la Mer | 8 tickets |
| 14h30 - 18h00 | VOLLEY BALL TENNIS BALLON BEACH RAQUETTE | Animations RDV plage de Caroual | gratuit |
| 16h00 - 16h30 | BABY PONEY | Balade Découverte - RDV Centre équestre à Plurien | 15 € |
| 16h15 - 17h15 | BADMINTON | Animation RDV Complexe sportif de la Chapelle | 2 tickets |
| 16h45 - 17h30 | CROSS TRAINING | Initiation - RDV plage de Caroual | 2 tickets |
| 17h30 - 18h30 | BADMINTON | Animation RDV Complexe sportif de la Chapelle | 2 tickets |
| 17h30 - 18h15 | CROSS TRAINING | Initiation - RDV plage de Caroual | 2 tickets |

www.ville-erquy.com [caparmorerquy](https://www.facebook.com/caparmorerquy)

STEP : Initiation 1 découverte & loisirs / Initiation 2 pratique régulière & sportive
Activités nautiques : Chaussures & combinaisons obligatoires (prêt de combinaisons)

V.T.T. : casque obligatoire & prévoir son VTT

Activités en salle et Tennis : chaussures de sport obligatoires.

SUNSETS : 16 ans et plus & « savoir naviguer » pour le Kayak.

Equitation : **Equitation :** Découverte Balade « débutant » 9 – 12 ans **Baby Poney :** 2 à 8 ans – circuit balisé 30 mn

Consultez nos infos pratiques

Protocole COVID lors des inscriptions :

- **Une seule personne par famille dans la file d'attente**
- **Port du masque obligatoire dans le dispositif d'inscriptions**
- **Prévoir son propre stylo**
- **Privilégier les règlements par chèque bancaire**