

CAP ARMOR « Semaine du Dimanche 19 au Vendredi 24 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 19 juillet			
8h30 - 12h15	CYCLOTOURISME	Circuits 80 ou 90 kms RDV square de l'Hôtel de Ville	gratuit
10h00-12h00	SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME	Renseignements & Inscriptions Achats de tickets au Chalet Cap Armor	
14h30 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGE	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
15h30 - 17h30	KAYAK DE MER	Découverte RDV Maison de la Mer	7 tickets
16h15 - 17h15	BADMINTON	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
19h00 - 21h30	SUNSET KAYAK	Balade au coucher du soleil RDV Maison de la Mer	8 tickets
Lundi 20 juillet			
9h30 - 10h30	TENNIS (6-12 ANS)	Initiation Tennis municipaux Tu-Es-Roc	3 tickets
9h30 - 11h30	VTT	Circuit découverte 15 kms RDV chalet Cap Armor	3 tickets
10h30 - 11h15	STEP	Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
11h00 - 12h00	BADMINTON	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
11h30 - 12h15	STEP	Initiation 2 - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
14h30 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGE	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
16h00 - 16h30	BABY PONEY	Balade Découverte - RDV Centre équestre à Plurien	15 €
16h15 - 17h15	BADMINTON	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
16h45 - 17h30	CROSS TRAINING	Initiation - RDV plage de Caroual	2 tickets
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
17h30 - 18h15	CROSS TRAINING	Initiation - RDV plage de Caroual	2 tickets
Mardi 21 juillet			
7h30 - 9h30	MORNING KAYAK	Balade au lever du soleil RDV Maison de la Mer	8 tickets
9h00 - 12h15	CYCLOTOURISME	Env. 60 kms RDV square de l'Hôtel de Ville	gratuit
9h45 - 10h45	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
10h30 - 11h15	REVEIL MUSCULAIRE	RDV chalet Cap Armor	2 tickets
11h00 - 12h00	BADMINTON	Animation RDV Complexe 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
14h00 - 15h30	EQUITATION	Balade « Campagne » RDV Centre équestre à Plurien	25 €
14h30 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGE	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
16h15 - 17h15	TENNIS DE TABLE	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
15h00 - 16h30	VOLLEY	Initiation 12 - 17 ans RDV plage de Caroual	1 ticket
16h45 - 17h30	STRETCHING	Initiation RDV plage de Caroual	2 tickets
17h30 - 18h30	TENNIS DE TABLE	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
17h30 - 18h15	STRETCHING	Initiation RDV plage de Caroual	2 tickets
18h00 - 18h30	REFLEXOLOGIE	Massage découverte RDV Complexe de la Chapelle	10 €
18h30 - 19h00	REFLEXOLOGIE	Massage découverte RDV Complexe de la Chapelle	10 €
19h00 - 19h30	REFLEXOLOGIE	Massage découverte RDV Complexe de la Chapelle	10 €
Mercredi 22 juillet			
9h30 - 10h30	TENNIS (6-12 ANS)	Initiation Tennis municipaux Tu-Es-Roc	3 tickets
10h30 - 11h15	STEP	Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
11h00 - 12h00	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
11h30 - 12h15	STEP	Initiation 2 - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
14h30 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGE	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
16h00 - 16h30	BABY PONEY	Balade Découverte - RDV Centre équestre à Plurien	15 €
16h15 - 17h15	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets

16h45 - 17h30	CROSS TRAINING	Initiation - RDV plage de Caroual	2 tickets
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
17h30 - 18h15	CROSS TRAINING	Initiation - RDV plage de Caroual	2 tickets
19h00 - 21h30	SUNSET VTT	Balade au coucher du soleil « vers le Cap Fréhel »	5 tickets
Jeudi 23 juillet			
9h00 - 12h15	CYCLOTOURISME	Env. 60 kms RDV square de l'Hôtel de Ville	gratuit
9h45 - 10h45	BADMINTON	Animation RDV Complexe 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 de la Chapelle	2 tickets
11h30 - 12h15	REVEIL MUSCULAIRE	RDV chalet Cap Armor	2 tickets
14h00 - 15h30	EQUITATION	Balade « Campagne » RDV Centre équestre à Plurien	25 €
14h30 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGE	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
16h15 - 17h15	TENNIS DE TABLE	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
16h45 - 17h30	STRETCHING	Initiation RDV plage de Caroual	2 tickets
17h30 - 18h30	TENNIS DE TABLE	Animation RDV Complexe 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 24 juillet			
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 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 de la Chapelle	2 tickets
11h30 - 12h15	STEP	Initiation 2 - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
14h00 - 16h00	CATAMARAN	Découverte RDV à la Maison de la Mer	8 tickets
14h30 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGE	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
16h00 - 16h30	BABY PONEY	Balade Découverte - RDV Centre équestre à Plurien	15 €
16h15 - 17h15	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
16h45 - 17h30	CROSS TRAINING	Initiation - RDV plage de Caroual	2 tickets
17h00 - 18h30	BEACH TENNIS	Animation - RDV Tennis municipaux Tu-Es-Roc	2 tickets
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation RDV Complexe 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 : Découverte Balade « débutant » 12 ans & plus **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**