

CAP ARMOR « Semaine du Dimanche 09 au Vendredi 14 Août 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 09 Août			
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 PLAGES	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 10 Août			
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 PLAGES	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
16h00 - 16h30	BABY PONEY	Balade Découverte - RDV Centre équestre à Plurien	12 €
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 11 Août			
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
10h00-10h30	REFLEXOLOGIE	Massage découverte RDV Complexe de la Chapelle	10 €
10h30 - 11h00	REFLEXOLOGIE	Massage découverte RDV Complexe de la Chapelle	10 €
10h30 - 11h15	REVEIL MUSCULAIRE	RDV chalet Cap Armor	2 tickets
11h00 - 12h00	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
11h00 - 11h30	REFLEXOLOGIE	Massage découverte RDV Complexe de la Chapelle	10 €
11h30 - 12h00	REFLEXOLOGIE	Massage découverte RDV Complexe de la Chapelle	10 €
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 PLAGES	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
19h00 - 21h30	SUNSET VTT	Balade au coucher du soleil « vers le Cap Fréhel »	5 tickets
Mercredi 12 Août			
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 PLAGES	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit

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
Jeudi 13 Août			
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 PLAGES	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 14 Août			
9h30 - 11h30	V.T.T.	Circuit découverte 26 kms RDV chalet Cap Armor	3 tickets
9h45 - 10h30	REVEIL MUSCULAIRE	RDV chalet Cap Armor	2 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 PLAGES	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
16h00 - 16h30	BABY PONEY	Balade Découverte - RDV Centre équestre à Plurien	12 €
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