

# CAP ARMOR « Semaine du Dimanche 16 au Vendredi 21 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 16 Août			
8h30 - 12h15	CYCLOTOURISME	Circuits 80 ou 90 kms RDV square de l'Hôtel de Ville	gratuit
10h00-12h00	<b>SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME</b>	<b>Renseignements &amp; Inscriptions</b> <b>Achats de tickets au Chalet Cap Armor</b>	
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 17 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 18 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
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
15h00 - 16h30	VOLLEY	Initiation 12 - 17 ans RDV plage de Caroual	1 ticket
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
18h30 - 21h00	SUNSET VTT	Balade au coucher du soleil RDV Chalet Cap Armor	5 tickets
Mercredi 19 Août			
9h30 - 10h30	TENNIS (6-12 ANS)	Initiation Tennis municipaux Tu-Es-Roc	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	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
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 20 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
18h30 - 21h00	SUNSET KAYAK	Sortie coucher de soleil RDV Maison de la Mer	8 tickets
Vendredi 21 Août			
9h30 - 11h30	VTT	Circuit découverte « autour du pays de Maignon »	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	<b>SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME</b>	<b>Renseignements &amp; Inscriptions</b> <b>Achats de tickets au Chalet Cap Armor</b>	
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
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

Info : Balade « Kayak » Lagune des Sables d'Or – Dimanche 23 Août – 9h30 / 12h00

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

STEP : Initiation 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

## **CAP ARMOR « Semaine du Dimanche 16 au Vendredi 21 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**.