

Semaine du lundi 4 au vendredi 8 juillet 2022

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. Une activité peut être annulée ou reportée par manque de participants (4 minimum). Tél : **02 96 72 13 96.**

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.

Lundi 4 juillet

11h00-12h00	SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME	Renseignements & Inscriptions Achats de tickets au Chalet Cap Armor	
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 de la Chapelle	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 5 juillet

9h00 - 12h15	CYCLOTOURISME	Env. 60 kms RDV square de l'Hôtel de Ville	gratuit
9h30 - 10h15	PARCOURS «SANTÉ»	Initiation - RDV chalet Cap Armor	2 tickets
10h30 - 11h15	REVEIL MUSCULAIRE	RDV chalet Cap Armor	2 tickets
11h00 - 12h00	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
14h00 - 15h30	EQUITATION*	Balade « Campagne » RDV Centre équestre à Plurien	27 €
14h30 - 18h00	VOLLEY BALL TENNIS BALLON BEACH RAQUETTE	Animations RDV plage de Caroual	gratuit
16h00 - 18h00	CATAMARAN	Découverte RDV à la Maison de la Mer	8 tickets
16h15 - 17h15	TENNIS DE TABLE	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
17h00 - 19h00	TIR A L'ARC*	Initiation RDV Fréhel multisports	5 €
17h30 - 18h30	TENNIS DE TABLE	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
17h30 - 18h15	STRETCHING	Initiation RDV plage de Caroual	2 tickets

Mercredi 6 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
10h00 - 12h00	TIR A L'ARC*	Initiation RDV Fréhel multisports	5 €
10h30 - 11h15	STEP	Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
11h00 - 12h00	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 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 €
16h00 - 18h00	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
17h30 - 18h15	CROSS TRAINING	Initiation - RDV plage de Caroual	2 tickets

Jeudi 7 juillet

9h00 - 12h15	CYCLOTOURISME	Env. 60 kms RDV square de l'Hôtel de Ville	gratuit
9h30 - 10h15	PARCOURS «SANTÉ»	Initiation - RDV chalet Cap Armor	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
14h00 - 15h30	EQUITATION*	Balade « Campagne » RDV Centre équestre à Plurien	27 €
14h30 - 18h00	VOLLEY BALL TENNIS BALLON BEACH RAQUETTE	Animations RDV plage de Caroual	gratuit
16h00 - 18h00	CATAMARAN	Perfectionnement - RDV à la Maison de la Mer	13 €
16h15 - 17h15	TENNIS DE TABLE	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
17h00 - 19h00	TIR A L'ARC*	Initiation RDV Fréhel multisports	5 €
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 8 juillet

9h30 - 11h30	V.T.T.	Circuit découverte 26 kms RDV chalet Cap Armor	3 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
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
16h00 - 16h30	BABY PONEY*	Balade Découverte - RDV Centre équestre à Plurien	15 €
16h15 - 17h15	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
17h00 - 19h00	TIR A L'ARC*	Initiation RDV Fréhel multisports	5 €
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
17h30 - 18h15	CROSS TRAINING	Initiation - RDV plage de Caroual	2 tickets

Consultez nos infos pratiques

www.ville-erquy.com [caparmorerquy](#)

Tir à l'arc* : à partir de 9 ans. RDV Complexe sportif de la Ville Oie – Pléhérel Plage (**demandez nous un plan**)

STEP : Initiation 1 : découverte & loisirs / Initiation 2 : pratique régulière & sportive

Activités nautiques : Chaussures & combinaisons obligatoires (prêt de combinaisons)

Marche aquatique : Chaussures & combinaisons obligatoires (location de shorty : 1,50 €)

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

Activités en salle et Tennis : chaussures de sport obligatoires.

Activités « Plage de Caroual » : Rdv « Drapeau Cap Armor » (à droite du Poste de Secours)

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

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

***Carte Cap Armor** donnant droit à des tarifs préférentiels sous conditions.

Tarifs :

- **Une carte 10 unités = 10 tickets = 10 €**
- **Une carte 5 unités = 5 tickets = 5 €**
- **Un ticket à l'unité = 1,50 €**