

# CAP ARMOR « Semaine du Dimanche 24 au Vendredi 29 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.**

| <b>Dimanche 24 juillet</b> |                             |  |                  |
|----------------------------|-----------------------------|--|------------------|
| 8h30 - 12h15               | CYCLOTOURISME               | Circuits 80 ou 90 kms RDV square de l'Hôtel de Ville                   | gratuit          |
| 10h00-12h00                | SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME | Renseignements & Inscriptions<br>Achats de tickets au Chalet Cap Armor |                  |
| 14h30 - 18h00              | ANIMATIONS DE PLAGE         | Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette<br>RDV plage de Caroual     | gratuit          |
| <b>15h30 - 17h30</b>       | <b>KAYAK DE MER</b>         | <b>Découverte RDV Maison de la Mer</b>                                 | <b>7 tickets</b> |
| 16h15 - 17h15              | BADMINTON                   | Animation - RDV Complexe de la Chapelle                                | 2 tickets        |
| 17h30 - 18h30              | BADMINTON                   | Animation - RDV Complexe de la Chapelle                                | 2 tickets        |
| <b>19h00 - 21h30</b>       | <b>SUNSET KAYAK</b>         | <b>Balade au coucher du soleil RDV Maison de la Mer</b>                | <b>8 tickets</b> |
| <b>Lundi 25 juillet</b>    |                             |  |                  |
| <b>9h30 - 10h30</b>        | <b>TENNIS (6-12 ANS)</b>    | <b>Initiation Tennis municipaux Tu-Es-Roc</b>                          | <b>3 tickets</b> |
| 9h30 - 11h30               | VTT                         | Circuit découverte 15 kms RDV chalet Cap Armor                         | 3 tickets        |
| <b>10h30 - 11h15</b>       | <b>STEP</b>                 | <b>Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle</b>                      | <b>3 tickets</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 PLAGE         | Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette<br>RDV plage de Caroual     | gratuit          |
| 16h00 - 16h30              | BABY PONEY                  | Balade Découverte - RDV Centre équestre à Plurien                      | 15 €             |
| <b>16h15 - 17h15</b>       | <b>BADMINTON</b>            | <b>Animation - RDV Complexe de la Chapelle</b>                         | <b>2 tickets</b> |
| 17h30 - 18h30              | BADMINTON                   | Animation - RDV Complexe de la Chapelle                                | 2 tickets        |
| <b>17h30 - 18h15</b>       | <b>CROSS TRAINING</b>       | <b>Initiation - RDV plage de Caroual</b>                               | <b>2 tickets</b> |
| <b>Mardi 26 juillet</b>    |                             |  |                  |
| <b>7h30 - 9h30</b>         | <b>MORNING KAYAK</b>        | <b>Balade au lever du soleil RDV Maison de la Mer</b>                  | <b>8 tickets</b> |
| 9h00 - 12h15               | CYCLOTOURISME               | Env. 60 kms RDV square de l'Hôtel de Ville                             | gratuit          |
| <b>9h30 - 10h15</b>        | <b>PARCOURS « FORME »</b>   | <b>Initiation - RDV chalet Cap Armor</b>                               | <b>2 tickets</b> |
| 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        |
| 14h00 - 15h30              | EQUITATION*                 | Balade « Campagne » RDV Centre équestre à Plurien                      | 27 €             |
| 14h30 - 18h00              | ANIMATIONS DE PLAGE         | Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette<br>RDV plage de Caroual     | gratuit          |
| <b>16h00 - 18h00</b>       | <b>CATAMARAN</b>            | <b>Découverte RDV à la Maison de la Mer</b>                            | <b>8 tickets</b> |
| 16h15 - 17h15              | TENNIS DE TABLE             | Animation RDV Complexe de la Chapelle                                  | 2 tickets        |
| 17h00 - 19h00              | TIR A L'ARC*                | Initiation RDV Fréhel multisports                                      | 5 €              |
| <b>17h30 - 18h15</b>       | <b>STRETCHING</b>           | <b>Initiation RDV plage de Caroual</b>                                 | <b>2 tickets</b> |
| 17h30 - 18h30              | TENNIS DE TABLE             | Animation RDV Complexe de la Chapelle                                  | 2 tickets        |
| <b>20h30 - 22h30</b>       | <b>DANSE BRETONNE</b>       | <b>Initiation RDV sous la halle</b>                                    | <b>gratuit</b>   |
| <b>Mercredi 27 juillet</b> |                             |  |                  |
| <b>9h30 - 12h00</b>        | <b>RANDO PEDESTRE</b>       | <b>Circuit des Hôpitaux Rdv Entrée Camping St Michel</b>               | <b>gratuit</b>   |
| 9h30 - 10h30               | TENNIS (6-12 ANS)           | Initiation Tennis municipaux Tu-Es-Roc                                 | 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        |
| <b>11h30 - 12h15</b>       | <b>STEP</b>                 | <b>Initiation 2 - RDV Complexe de la Chapelle</b>                      | <b>3 tickets</b> |
| 14h30 - 18h00              | ANIMATIONS DE PLAGE         | Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette<br>RDV plage de Caroual     | gratuit          |
| 16h00 - 16h30              | BABY PONEY                  | Balade Découverte - RDV Centre équestre à Plurien                      | 15 €             |
| <b>16h00 - 18h00</b>       | <b>KAYAK DE MER</b>         | <b>Découverte RDV Maison de la Mer</b>                                 | <b>7 tickets</b> |
| 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        |
|----------------------------|-----------------------------|--|------------------|
| <b>19h00 - 21h30</b>       | <b>SUNSET VTT</b>           | <b>Balade au coucher du soleil « vers le Cap Fréhel »</b>              | <b>5 tickets</b> |
| <b>Jeudi 28 juillet</b>    |                             |  |                  |
| 9h00 - 12h15               | CYCLOTOURISME               | Env. 60 kms RDV square de l'Hôtel de Ville                             | gratuit          |
| 9h30 - 10h15               | PARCOURS « FORME »          | Initiation - RDV chalet Cap Armor                                      | 2 tickets        |
| 9h45 - 10h45               | BADMINTON                   | Animation RDV Complexe de la Chapelle                                  | 2 tickets        |
| <b>10h00 - 12h00</b>       | <b>PADDLE</b>               | <b>Découverte RDV Maison de la Mer</b>                                 | <b>7 tickets</b> |
| 10h30 - 11h15              | REVEIL MUSCULAIRE           | RDV chalet Cap Armor   | 2 tickets        |
| <b>10h45 - 12h00</b>       | <b>LONGE CÔTE</b>           | <b>Découverte RDV plage de Caroual</b>                                 | <b>4 tickets</b> |
| 11h00 - 12h00              | BADMINTON                   | Animation RDV Complexe de la Chapelle                                  | 2 tickets        |
| 14h00 - 15h30              | EQUITATION*                 | Balade « Campagne » RDV Centre équestre à Plurien                      | 27 €             |
| 14h30 - 18h00              | ANIMATIONS DE PLAGE         | Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette<br>RDV plage de Caroual     | gratuit          |
| <b>16h00 - 18h00</b>       | <b>CATAMARAN</b>            | <b>Perfectionnement - RDV à la Maison de la Mer</b>                    | <b>13 €</b>      |
| 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        |
| <b>19h00 - 21h30</b>       | <b>SUNSET KAYAK</b>         | <b>Sortie coucher de soleil RDV Maison de la Mer</b>                   | <b>8 tickets</b> |
| <b>Vendredi 29 juillet</b> |                             |  |                  |
| 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        |
| <b>10h30 - 11h15</b>       | <b>REVEIL MUSCULAIRE</b>    | <b>RDV chalet Cap Armor</b>  | <b>2 tickets</b> |
| 11h00-12h00                | SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME | Renseignements & Inscriptions<br>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        |
| <b>14h00 - 16h00</b>       | <b>KAYAK DE MER</b>         | <b>Découverte RDV Maison de la Mer</b>                                 | <b>7 tickets</b> |
| 14h30 - 18h00              | ANIMATIONS DE PLAGE         | Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette<br>RDV plage de Caroual     | gratuit          |
| 16h00 - 16h30              | BABY PONEY                  | Balade Découverte - RDV Centre équestre à Plurien                      | 15 €             |
| <b>16h15 - 17h15</b>       | <b>BADMINTON</b>            | <b>Animation RDV Complexe de la Chapelle</b>                           | <b>2 tickets</b> |
| 17h00 - 19h00              | TIR A L'ARC*                | Initiation RDV Fréhel multisports                                      | 5 €              |
| 17h30 - 18h30              | BADMINTON                   | Animation RDV Complexe de la Chapelle                                  | 2 tickets        |
| <b>17h30 - 18h15</b>       | <b>CROSS TRAINING</b>       | <b>Initiation - RDV plage de Caroual</b>                               | <b>2 tickets</b> |

[www.erquy.bzh](http://www.erquy.bzh)  [caparmorerquy](https://www.facebook.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 & 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 = 6 €

-Un ticket à l'unité = 1,50 €