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.

| | | Dimanche 24 juillet | | |
|--------------------------------|-------------------------|--|-----------|--|
| 8h30 - 12h15 | CYCLOTOURISME | Circuits 80 ou 90 kms RDV square de l'Hôtel de Ville | gratuit | |
| 10h00-12h00 | SORTIE DU NOUVEAU | Renseignements & Inscriptions | | |
| 101100-121100 | PROGRAMME | Achats de tickets au Chalet Cap Armor | | |
| 14h30 - 18h00 | ANIMATIONS DE PLAGE | Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette | gratuit | |
| | | RDV plage de Caroual | | |
| 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 25 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 | gratuit | |
| | | RDV plage de Caroual | <u> </u> | |
| 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 26 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 | |
| 9h30 - 10h15 | PARCOURS « FORME » | Initiation - RDV chalet Cap Armor | 2 tickets | |
| 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 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 - 18h15 | STRETCHING | Initiation RDV plage de Caroual | 2 tickets | |
| 17h30 - 18h30 | TENNIS DE TABLE | Animation RDV Complexe de la Chapelle | 2 tickets | |
| 20h30 - 22h30 | DANSE BRETONNE | Initiation RDV sous la halle | gratuit | |
| | | Mercredi 27 juillet | | |
| 9h30 - 12h00 | RANDO PEDESTRE | Circuit des Hôpitaux Rdv Entrée Camping St Michel | gratuit | |
| 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 | |
| 11h30 - 12h15 | STEP | Initiation 2 - RDV Complexe de la Chapelle | 3 tickets | |
| | | Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette | | |
| 14h30 - 18h00 | ANIMATIONS DE PLAGE | RDV plage de Caroual | gratuit | |
| | | | | |
| 16h00 - 16h30 | BABY PONEY | Balade Découverte - RDV Centre équestre à Plurien | 15€ | |
| 16h00 - 16h30 16h00 - 18h00 | BABY PONEY KAYAK DE MER | Balade Découverte - RDV Centre équestre à Plurien Découverte RDV Maison de la Mer | 7 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 28 juillet | |
| 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 |
| 10h00 - 12h00 | PADDLE | Découverte RDV Maison de la Mer | 7 tickets |
| 10h30 - 11h15 | REVEIL MUSCULAIRE | RDV chalet Cap Armor | 2 tickets |
| 10h45 - 12h00 | LONGE CÔTE | Découverte RDV plage de Caroual | 4 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 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 |
| 19h00 - 21h30 | SUNSET KAYAK | Sortie coucher de soleil RDV Maison de la Mer Vendredi 29 juillet | 8 tickets |
| 19h00 - 21h30 9h30 - 11h30 | V.T.T. | | 8 tickets 3 tickets |
| | | Vendredi 29 juillet | |
| 9h30 - 11h30 | V.T.T. | Vendredi 29 juillet Circuit découverte 26 kms RDV chalet Cap Armor | 3 tickets |
| 9h30 - 11h30 10h30 - 11h15 10h30 - 11h15 | V.T.T. STEP | Vendredi 29 juillet Circuit découverte 26 kms RDV chalet Cap Armor Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle | 3 tickets 3 tickets |
| 9h30 - 11h30 10h30 - 11h15 | V.T.T. STEP REVEIL MUSCULAIRE | Vendredi 29 juillet Circuit découverte 26 kms RDV chalet Cap Armor Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle RDV chalet Cap Armor | 3 tickets 3 tickets |
| 9h30 - 11h30 10h30 - 11h15 10h30 - 11h15 | V.T.T. STEP REVEIL MUSCULAIRE SORTIE DU NOUVEAU | Vendredi 29 juillet Circuit découverte 26 kms RDV chalet Cap Armor Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle RDV chalet Cap Armor Renseignements & Inscriptions | 3 tickets 3 tickets |
| 9h30 - 11h30 10h30 - 11h15 10h30 - 11h15 11h00-12h00 | V.T.T. STEP REVEIL MUSCULAIRE SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME | Vendredi 29 juillet Circuit découverte 26 kms RDV chalet Cap Armor Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle RDV chalet Cap Armor Renseignements & Inscriptions Achats de tickets au Chalet Cap Armor | 3 tickets 3 tickets 2 tickets |
| 9h30 - 11h30 10h30 - 11h15 10h30 - 11h15 11h00-12h00 11h00 - 12h00 | V.T.T. STEP REVEIL MUSCULAIRE SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME BADMINTON | Vendredi 29 juillet Circuit découverte 26 kms RDV chalet Cap Armor Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle RDV chalet Cap Armor Renseignements & Inscriptions Achats de tickets au Chalet Cap Armor Animation RDV Complexe de la Chapelle Initiation 2 - RDV Complexe de la Chapelle Découverte RDV Maison de la Mer | 3 tickets 3 tickets 2 tickets |
| 9h30 - 11h30 10h30 - 11h15 10h30 - 11h15 11h00-12h00 11h00 - 12h00 11h30 - 12h15 | V.T.T. STEP REVEIL MUSCULAIRE SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME BADMINTON STEP | Vendredi 29 juillet Circuit découverte 26 kms RDV chalet Cap Armor Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle RDV chalet Cap Armor Renseignements & Inscriptions Achats de tickets au Chalet Cap Armor Animation RDV Complexe de la Chapelle Initiation 2 - RDV Complexe de la Chapelle | 3 tickets 3 tickets 2 tickets 2 tickets 3 tickets |
| 9h30 - 11h30 10h30 - 11h15 10h30 - 11h15 11h00-12h00 11h00 - 12h00 11h30 - 12h15 14h00 - 16h00 | V.T.T. STEP REVEIL MUSCULAIRE SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME BADMINTON STEP KAYAK DE MER | Vendredi 29 juillet Circuit découverte 26 kms RDV chalet Cap Armor Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle RDV chalet Cap Armor Renseignements & Inscriptions Achats de tickets au Chalet Cap Armor Animation RDV Complexe de la Chapelle Initiation 2 - RDV Complexe de la Chapelle Découverte RDV Maison de la Mer Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette | 3 tickets 3 tickets 2 tickets 2 tickets 3 tickets 7 tickets |
| 9h30 - 11h30 10h30 - 11h15 10h30 - 11h15 11h00-12h00 11h00 - 12h00 11h30 - 12h15 14h00 - 16h00 14h30 - 18h00 | V.T.T. STEP REVEIL MUSCULAIRE SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME BADMINTON STEP KAYAK DE MER ANIMATIONS DE PLAGE | Vendredi 29 juillet Circuit découverte 26 kms RDV chalet Cap Armor Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle RDV chalet Cap Armor Renseignements & Inscriptions Achats de tickets au Chalet Cap Armor Animation RDV Complexe de la Chapelle Initiation 2 - RDV Complexe de la Chapelle Découverte RDV Maison de la Mer Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual | 3 tickets 3 tickets 2 tickets 2 tickets 3 tickets 7 tickets |
| 9h30 - 11h30 10h30 - 11h15 10h30 - 11h15 11h00-12h00 11h00 - 12h00 11h30 - 12h15 14h00 - 16h00 14h30 - 18h00 | V.T.T. STEP REVEIL MUSCULAIRE SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME BADMINTON STEP KAYAK DE MER ANIMATIONS DE PLAGE BABY PONEY | Vendredi 29 juillet Circuit découverte 26 kms RDV chalet Cap Armor Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle RDV chalet Cap Armor Renseignements & Inscriptions Achats de tickets au Chalet Cap Armor Animation RDV Complexe de la Chapelle Initiation 2 - RDV Complexe de la Chapelle Découverte RDV Maison de la Mer Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual Balade Découverte - RDV Centre équestre à Plurien | 3 tickets 3 tickets 2 tickets 2 tickets 3 tickets 7 tickets gratuit 15 € |
| 9h30 - 11h30 10h30 - 11h15 10h30 - 11h15 11h00-12h00 11h00 - 12h10 11h30 - 12h15 14h00 - 16h00 14h30 - 18h00 16h00 - 16h30 | V.T.T. STEP REVEIL MUSCULAIRE SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME BADMINTON STEP KAYAK DE MER ANIMATIONS DE PLAGE BABY PONEY BADMINTON | Vendredi 29 juillet Circuit découverte 26 kms RDV chalet Cap Armor Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle RDV chalet Cap Armor Renseignements & Inscriptions Achats de tickets au Chalet Cap Armor Animation RDV Complexe de la Chapelle Initiation 2 - RDV Complexe de la Chapelle Découverte RDV Maison de la Mer Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual Balade Découverte - RDV Centre équestre à Plurien Animation RDV Complexe de la Chapelle | 3 tickets 3 tickets 2 tickets 2 tickets 3 tickets 7 tickets gratuit 15 € 2 tickets |
| 9h30 - 11h30 10h30 - 11h15 10h30 - 11h15 11h00-12h00 11h00 - 12h10 11h30 - 12h15 14h00 - 16h00 14h30 - 16h30 16h15 - 17h15 17h00 - 19h00 | V.T.T. STEP REVEIL MUSCULAIRE SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME BADMINTON STEP KAYAK DE MER ANIMATIONS DE PLAGE BABY PONEY BADMINTON TIR A L'ARC* | Vendredi 29 juillet Circuit découverte 26 kms RDV chalet Cap Armor Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle RDV chalet Cap Armor Renseignements & Inscriptions Achats de tickets au Chalet Cap Armor Animation RDV Complexe de la Chapelle Initiation 2 - RDV Complexe de la Chapelle Découverte RDV Maison de la Mer Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual Balade Découverte - RDV Centre équestre à Plurien Animation RDV Complexe de la Chapelle Initiation RDV Fréhel multisports | 3 tickets 3 tickets 2 tickets 2 tickets 3 tickets 7 tickets gratuit 15 € 2 tickets 5 € |

www.erquy.bzh **(1)** 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€