CAP ARMOR « Semaine du Dimanche 14 au Vendredi 19 août 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 14 Août			
8h30 - 12h15	CYCLOTOURISME	Circuits 80 ou 90 kms RDV square de l'Hôtel de Ville	gratuit
9h00 - 11h00	**BALADE KAYAK**	**Lagune des Sables d'Or - RDV Port des hôpitaux**	**13 €**
10h00-12h00	SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME	Renseignements & Inscriptions Achats de tickets au Chalet Cap Armor	
14h30 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGE	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 15 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 PLAGE	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette 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 16 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
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
17h30 - 18h15	STRETCHING	Initiation RDV plage de Caroual	2 tickets
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
20h30 - 22h30	**DANSE BRETONNE**	**Initiation RDV sous la halle**	**gratuit**
Mercredi 17 Août			
9h30 - 12h00	**RANDO PEDESTRE**	**Circuit des Hôpitaux Rdv Entrée Camping St Michel**	**gratuit**
9h30 - 11h30	VTT	Circuit découverte 26 kms RDV chalet Cap Armor	3 tickets
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 PLAGE	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette 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 18 Août			
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**

CAP ARMOR « Semaine du Dimanche 14 au Vendredi 19 août 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.**

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
17h30 - 18h30	BADMINTON	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 19 Août	
9h30 - 12h00	**VTT**	**Circuit découverte « vers le Cap Fréhel »**	**4 tickets**
10h30 - 11h15	STEP	Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
10h30 - 11h15	**REVEIL MUSCULAIRE**	**RDV chalet Cap Armor**	**2 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
14h30 - 16h30	**KAYAK DE MER**	**Découverte RDV Maison de la Mer**	**7 tickets**
14h30 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGE	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette 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**

www.erquy.bzh **caparmorerquy**

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)ou sur la plage.
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 €