# CAP ARMOR « Semaine du Dimanche 21 au Vendredi 26 août 2022 »

**Permanence de 10h à 12h le Dimanche 21 Août au complexe de la Chapelle** et 11h à 12h du lundi au vendredi au chalet CAP ARMOR. 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 21 Août** | | | |
| 8h30 - 12h15 | CYCLOTOURISME | Circuits 80 ou 90 kms RDV square de l'Hôtel de Ville | gratuit |
| **10h00-12h00** | **SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME** | **Inscriptions et Renseignements Achats de tickets au Complexe de la Chapelle** | |
| 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 |
| **18h30 - 21h00** | **SUNSET KAYAK** | **Balade au coucher du soleil RDV Maison de la Mer** | **8 tickets** |
| **Lundi 22 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 23 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 |
| 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 24 Août** | | | |
| **9h30 - 12h00** | **RANDO PEDESTRE** | **Circuit vers Le Cap d'Erquy Rdv Chalet Cap Armor** | **gratuit** |
| **9h30 - 12h00** | **VTT** | **Circuit découverte « vers la Baie de la Fresnaye »** | **4 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 25 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** |
| 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 26 Août** | | | |
| 9h30 - 11h30 | VTT | Circuit découverte 26 kms RDV chalet Cap Armor | 3 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 |
| **14h00 - 16h00** | **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** |
| **20h30** | **FEST NOZ** | **Danses Bretonnes RDV sous la halle** | **gratuit** |

**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 €**