

CAP ARMOR « Semaine du Dimanche 28 au Mercredi 31 août 2022 »

Permanence au chalet CAP ARMOR de 11h à 12h le Dimanche 28 Août et de 11h30 à 12h du lundi 29 au mercredi 31 Août. 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 28 Août			
8h30 - 12h15	CYCLOTOURISME	Circuits 80 ou 90 kms RDV square de l'Hôtel de Ville	Gratuit
11h00-12h00	SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME	Inscriptions et Renseignements Achats de tickets au Chalet CAP ARMOR	
15h30 - 17h30	KAYAK DE MER	Découverte RDV Maison de la Mer	7 tickets
18h30 - 21h00	SUNSET KAYAK	Balade au coucher du soleil RDV Maison de la Mer	8 tickets
Lundi 29 Août			
9h30 - 10h30	TENNIS (6-12 ans)	Initiation Tennis municipaux Tu-Es-Roc	3 tickets
9h45 - 11h00	LONGE CÔTE	Découverte RDV plage de Caroual	4 tickets
10h30 - 11h15	REVEIL MUSCULAIRE	RDV chalet Cap Armor	2 tickets
11h00 - 12h00	BADMINTON	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
14h30 - 17h00	ANIMATIONS DE PLAGE	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	Gratuit
14h30 - 16h00	MULTI-ACTIVITES 9-12	Molkky, Beach tennis, Thèque RDV plage de Caroual	1 ticket
16h00 - 16h30	BABY PONEY	Balade Découverte - RDV Centre équestre à Plurien	15 €
16h15 - 17h15	TENNIS DE TABLE	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
16h15 - 17h15	BADMINTON	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
16h15 - 17h00	CROSS TRAINING	Initiation - RDV plage de Caroual	2 tickets
Mardi 30 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
10h00 - 12h00	KAYAK DE MER	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 - 17h00	ANIMATIONS DE PLAGE	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
15h00 - 16h30	FOOT DE PLAGE	Animation 9-12 ans RDV plage de Caroual	1 ticket
16h15 - 17h15	TENNIS DE TABLE	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets

16h15 - 17h15	BADMINTON	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
16h15 - 17h00	STRETCHING	Initiation RDV plage de Caroual	2 tickets
Mercredi 31 Août			
9h30 - 10h30	TENNIS (6-12 ans)	Initiation Tennis municipaux Tu-Es-Roc	3 tickets
9h30 - 11h30	VTT	Circuit découverte RDV chalet Cap Armor	3 tickets
10h30 - 11h15	REVEIL MUSCULAIRE	RDV chalet Cap Armor	2 tickets
11h00 - 12h00	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
14h15	RANDO PEDESTRE	Circuit découverte « Autour du pays de Matignon » Rdv Parking SUPER U Matignon	gratuit
14h30 - 17h00	ANIMATIONS DE PLAGE	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
14h30 - 16h00	MULTI-ACTIVITES 9-12	Molkky, Beach tennis, Thèque RDV plage de Caroual	1 ticket
16h00 - 16h30	BABY PONEY	Balade Découverte - RDV Centre équestre à Plurien	15 €
16h15 - 17h15	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
16h15 - 17h15	TENNIS DE TABLE	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
16h15 - 17h00	CROSS TRAINING	Initiation - RDV plage de Caroual	2 tickets
<p>www.erquy.bzh  caparmorerquy</p> <p>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 €</p>			

Merci à Tous pour votre participation aux activités Cap Armor Erquy été 2022.

Bonne rentrée et rendez- vous pour la saison estivale 2023 !!!

**Sportivement
L'équipe Cap Armor**