

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-ACTIVTES 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-ACTIVTES 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**