

CAP ARMOR « Semaine du Dimanche 20 au Vendredi 25 Août 2023 »

Permanence de 10h à 12h le Dimanche 20 Août au complexe de la Chapelle et 11h à 12h du lundi 21 au vendredi 25 Août 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 20 Août			
8h30 - 12h15	CYCLOTOURISME	Circuits 80 ou 90 kms RDV square de l'Hôtel de Ville	gratuit
9h30 - 11h30	BALADE KAYAK	Du côté de l'îlot St Michel - RDV Port des hôpitaux	13 €
10h00-12h00	SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME	Renseignements, Achats de tickets & Inscriptions 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 21 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 22 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
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	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 23 Août			
9h30 - 10h30	TENNIS (6-12 ANS)	Initiation Tennis municipaux Tu-Es-Roc	3 tickets
10h00 - 12h00	KAYAK DE MER	Découverte RDV Maison de la Mer	7 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 - 18h30	RANDO PEDESTRE	Circuit vers la Fosse Eyraud Rdv Chalet Cap Armor	gratuit
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
18h30 - 21h00	SUNSET VTT	Balade au coucher du soleil « vers le Cap Fréhel »	5 tickets
Jeudi 24 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
10h45 - 12h00	LONGE CÔTE	Découverte RDV plage de Caroual	4 tickets
11h00 - 12h00	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
14h00 - 16h00	PADDLE	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	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 25 Août			
9h30 - 11h30	V.T.T.	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	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
11h00-12h00	SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME	Renseignements & Inscriptions Achats de tickets au Chalet Cap Armor	
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

Consultez nos infos pratiques

www.erquy.bzh  **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)

Longe Côte : 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.

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 €