

CAP ARMOR « Semaine du Dimanche 27 au Jeudi 31 août 2023 »

Permanence au chalet CAP ARMOR de 11h à 12h le Dimanche 27 Août et de 11h30 à 12h du lundi 28 au Jeudi 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 27 Août

8h30 - 12h15	CYCLOTOURISME	Circuits 80 ou 90 kms RDV square de l'Hôtel de Ville	gratuit
11h00-12h00	SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME	Renseignements, Achats de tickets & Inscriptions au Chalet Cap Armor	
14h30 - 17h30	ANIMATIONS DE PLAGES	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
18h30 - 21h00	SUNSET KAYAK	Balade au coucher du soleil RDV Maison de la Mer	8 tickets

Lundi 28 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
10h45 - 12h00	BASKET 9-12 ans	Animation - Rdv Gymnase Thalassa (entrée côté Stade)	2 tickets
11h00 - 12h00	BADMINTON *	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
14h30 - 17h30	ANIMATIONS DE PLAGES	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
15h00 - 16h30	FOOT DE PLAGES	Animation 9-12 ans 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
16h45 - 17h30	CROSS TRAINING	Initiation - RDV plage de Caroual	2 tickets

Mardi 29 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	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
14h30 - 17h30	ANIMATIONS DE PLAGES	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
15h00 - 16h30	MINI-HAND	Animation 9-12 ans 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 - 17h30	TIR A L'ARC 9-12 ans	Découverte - Rdv Gymnase Thalassa (entrée côté Stade)	4 tickets
16h45 - 17h30	STRETCHING	Initiation RDV plage de Caroual	2 tickets

Mercredi 30 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

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
14h30 - 17h30	ANIMATIONS DE PLAGES	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
15h00 - 16h30	FOOT DE PLAGES	Animation 9-12 ans 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
16h45 - 17h30	CROSS TRAINING	Initiation - RDV plage de Caroual	2 tickets
18h30 - 21h00	SUNSET KAYAK	Lagune des Sables d'Or - RDV Port des hôpitaux	13 €

Jeudi 31 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	CATAMARAN	Découverte RDV à la Maison de la Mer	8 tickets
10h30 - 11h15	REVEIL MUSCULAIRE	RDV chalet Cap Armor	2 tickets
11h00 - 12h00	BADMINTON *	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
14h30 - 17h30	ANIMATIONS DE PLAGES	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
15h00 - 16h30	MINI-HAND	Animation 9-12 ans 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
16h45 - 17h30	STRETCHING	Initiation RDV plage de Caroual	2 tickets
18h30 - 21h00	SUNSET KAYAK	Sortie coucher de soleil RDV Maison de la Mer	8 tickets

Consultez nos infos pratiques

www.erquy.bzh  [caparmorerquy](https://www.facebook.com/caparmorerquy)

Tir à l'arc : 9- 12 ans Rdv Gymnase Thalassa (entrée côté Stade)

Badminton / Tennis de table* : **Activités ouvertes aux 9 – 12 ans**

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 €

Merci à Tous pour votre participation aux activités Cap Armor Erquy été 2023.

Bonne rentrée et rendez-vous pour la saison estivale 2024 !!!

Sportivement

L'équipe Cap Armor