

CAP ARMOR « Semaine du Dimanche 18 au Vendredi 23 Août 2024 »

Permanence de 10h à 12h le Dimanche 18 Août au complexe de la Chapelle & 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 18 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	
10h00 - 12h00	KAYAK DE MER	Balade vers le Cap D'Erquy RDV à la Maison de la Mer	8 tickets
14h30 - 18h00	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
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
19h00 - 21h30	SUNSET KAYAK	Balade au coucher du soleil - RDV Maison de la Mer	8 tickets
Lundi 19 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
10h15 - 11h00	STEP	Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
11h00 - 12h00	BADMINTON	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
11h15 - 12h00	STEP	Initiation 2 - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
14h00 - 16h00	CATAMARAN	Découverte « Famille » RDV à la Maison de la Mer	8 tickets
14h30 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGES	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
16h15 - 17h15	BADMINTON	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
17h00 - 17h45	CROSS TRAINING	Initiation - RDV plage de Caroual	2 tickets
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
Mardi 20 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	CATAMARAN	Découverte RDV à la Maison de la Mer	8 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	KAYAK DE MER	Découverte RDV Maison de la Mer	7 tickets
14h30 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGES	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
15h00 - 16h15	BEACH-HANDBALL	Initiation 12 - 17 ans RDV plage de Caroual	1 ticket
16h15 - 17h15	TENNIS DE TABLE	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
17h00 - 17h45	STRETCHING	Initiation RDV plage de Caroual	2 tickets
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
19h00 - 21h30	SUNSET KAYAK	Balade au coucher du soleil - Lagune des Sables d'Or RDV Port des hôpitaux	13 €
20h30 - 22h30	DANSE BRETONNE	Initiation à la Danse RDV sous la halle	Gratuit
Mercredi 21 Août			
9h30 - 10h30	TENNIS (6-12 ANS)	Initiation Tennis municipaux Tu-Es-Roc	3 tickets
9h30 - 11h30	VTT	Circuit découverte 26 kms RDV chalet Cap Armor	3 tickets
10h15 - 11h00	STEP	Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
11h00 - 12h00	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
11h15 - 12h00	STEP	Initiation 2 - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
14h30 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGES	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
16h00 - 18h30	RANDO PEDESTRE	Circuit vers Caroual - Rdv Chalet Cap Armor	Gratuit

16h15 - 17h15	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
17h00 - 17h45	CROSS TRAINING	Initiation - RDV plage de Caroual	2 tickets
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
19h00 - 21h30	SUNSET KAYAK	Balade au coucher de soleil - RDV Maison de la Mer	8 tickets
Jeudi 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
14h00 - 16h00	KAYAK DE MER	Découverte RDV Maison de la Mer	7 tickets
14h30 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGES	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
15h00 - 16h15	BEACH-HANDBALL	Initiation 12 - 17 ans RDV plage de Caroual	1 ticket
16h00 - 18h00	PADDLE	Découverte RDV Maison de la Mer	7 tickets
16h15 - 17h15	TENNIS DE TABLE	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
17h00 - 17h45	STRETCHING	Initiation RDV plage de Caroual	2 tickets
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
18h30 - 21h00	SUNSET Vélo Assistance Electrique	Balade au Coucher du Soleil vers Sables d'Or , Le Cap d'Erquy... RDV chalet Cap Armor	5 tickets
Vendredi 23 Août			
9h30 - 11h30	VTT	Balade découverte vers « Le Cap Fréhel » RDV Chapelle du Vieux bourg – Pléhérel Plage	3 tickets
9h45 - 10h45	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
10h00 - 10h45	REVEIL MUSCULAIRE	RDV chalet Cap Armor	2 tickets
10h15 - 11h00	STEP	Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
11h00-12h00	SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME	Renseignements & Inscriptions Achats de tickets au Chalet Cap Armor (Bd de la Mer)	
11h15 - 12h00	STEP	Initiation 2 - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
14h30 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGES	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
16h15 - 17h15	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
17h00 - 17h45	CROSS TRAINING	Initiation - RDV plage de Caroual	2 tickets
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
20h30	FEST NOZ	Danses Bretonnes - RDV sous la halle	gratuit
Dimanche 25 Août / 10h00 - 12h00 / Balade KAYAK - Îlot St Michel / Lagune des Sables d'Or - 13 €			
www.erquy.bzh  caparmorerquy			
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 / VAE : casque obligatoire & prévoir son VTT / Vélo Assistance Electrique			
Activités en salle et Tennis : chaussures de sport obligatoires.			
Activités « Plage de Caroual » : Rdv « Flamme Cap Armor » (à droite du Poste de Secours)			
SUNSETS : 16 ans et plus & « savoir naviguer » pour le Kayak.			
Tarifs : -Une carte 10 unités = 10 tickets = 10 € -Une carte 5 unités = 5 tickets = 6 € -Un ticket à l'unité = 1,50 €			

