

# CAP ARMOR « Semaine du Dimanche 25 au Vendredi 30 Août 2024 »

Permanence au chalet CAP ARMOR de 11h à 12h le Dimanche 25 Août et de 11h30 à 12h du lundi 26 au vendredi 30 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 25 Août			
8h30 - 12h15	CYCLOTOURISME	Circuits 80 ou 90 kms RDV square de l'Hôtel de Ville	gratuit
10h00 - 12h00	BALADE KAYAK	Vers l'îlot St Michel, Lagune des Sables d'Or... RDV Port des hôpitaux	13 €
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
16h15 - 17h15	TENNIS DE TABLE *	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
16h15 - 17h15	BADMINTON *	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
Lundi 26 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
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 PLAGES	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
14h45 - 16h00	MULTI - ACTIVITES	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
16h45 - 17h30	STRETCHING	Initiation RDV plage de Caroual	2 tickets
Mardi 27 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
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	CATAMARAN	Découverte « Famille » - RDV à la Maison de la Mer	8 tickets
14h30 - 17h30	ANIMATIONS DE PLAGES	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
15h00 - 16h15	FOOT DE PLAGES	Animation 9-12 ans RDV plage de Caroual	1 ticket
16h15 - 17h15	BADMINTON *	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
16h15 - 17h15	TENNIS DE TABLE *	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
16h45 - 17h30	CROSS TRAINING	Initiation - RDV plage de Caroual	2 tickets
18h30 - 21h00	SUNSET KAYAK	Balade au coucher de soleil RDV Maison de la Mer	8 tickets
20h30 - 22h30	DANSE BRETONNE	Initiation à la Danse RDV sous la halle	Gratuit
Mercredi 28 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
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 - 17h30	ANIMATIONS DE PLAGES	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
14h45 - 16h00	MULTI - ACTIVITES	Animation 9-12 ans RDV plage de Caroual	1 ticket
16h00 - 18h30	RANDO PEDESTRE	Circuit vers Les Hôpitaux - env. 9kms Rdv Chalet Cap Armor	Gratuit
16h15 - 17h30	TIR A L'ARC 9-12 ans	Découverte - Rdv Gymnase Thalassa (entrée côté Stade)	4 tickets
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	STRETCHING	Initiation RDV plage de Caroual	2 tickets

Jeudi 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
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
14h30 - 15h45	BASKET 9-12 ans	Animation - Rdv Gymnase Thalassa (entrée côté Stade)	2 tickets
15h00 - 17h30	KAYAK DE MER	Balade vers le Fort La Latte RDV Port St Gérard - Plévenon	16 €
16h15 - 17h15	BADMINTON *	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
16h15 - 17h15	TENNIS DE TABLE *	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
16h45 - 17h30	CROSS TRAINING	Initiation - RDV plage de Caroual	2 tickets
Vendredi 30 Août			
9h30 - 11h30	VTT	Circuit découverte « La Vallée de la Flora » RDV Aire de repos de La Couture	3 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 - 16h15	FOOT DE PLAGES	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
16h45 - 17h30	STRETCHING	Initiation RDV plage de Caroual	2 tickets

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

**Tir à l'arc / Basket** : 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 « 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 €



Merci à Tous pour votre participation aux activités  
 Cap Armor Erquy été 2024.

Bonne rentrée et rendez- vous pour la saison estivale 2025 !!!  
 Sportivement  
 L'équipe Cap Armor