

Semaine du Mercredi 02 au Vendredi 04 juillet 2025

Permanence au chalet CAP ARMOR (Bd de la Mer) de 10h à 12h le Dimanche et de 11h à 12h du lundi au vendredi.

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.

Toute l'équipe CAP ARMOR est heureuse de vous accueillir dans ses différentes activités durant la saison estivale 2025, et vous souhaite un excellent séjour à Erquy.



Mercredi 02 juillet

11h00-12h00	SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME	Renseignements & Achats de tickets, Inscriptions au Chalet Cap Armor (Bd de la Mer)	
14h30 - 18h00	VOLLEY BALL TENNIS BALLON BEACH RAQUETTE	Animations RDV plage de Caroual	gratuit
15h00 - 16h30	BASKET	Animation 9-12 ans RDV Salle Collège	2 tickets
16h15 - 17h15	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
16h45 - 17h30	CROSS TRAINING	Initiation - RDV plage de Caroual	2 tickets
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets

Jeudi 03 juillet

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
14h30 - 18h00	VOLLEY BALL TENNIS BALLON BEACH RAQUETTE	Animations RDV plage de Caroual	gratuit
15h00 - 16h30	MULTI-ACTIVITES 9-12	Molkky, Beach tennis, Thèque RDV plage de Caroual	1 ticket
16h15 - 17h15	TENNIS DE TABLE	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
16h45 - 17h30	STRETCHING	Initiation RDV plage de Caroual	2 tickets
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
19h00 - 21h30	SUNSET KAYAK	Sortie coucher de soleil RDV Maison de la Mer	8 tickets

Vendredi 04 juillet

9h30 - 11h30	V.T.T.	Circuit découverte RDV chalet Cap Armor	3 tickets
9h45 - 10h45	REVEIL MUSCULAIRE	RDV chalet Cap Armor	2 tickets
9h45 - 10h45	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
10h30 - 11h15	STEP	Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
11h00-12h00	SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME	Renseignements & Achats de tickets, Inscriptions au Chalet Cap Armor (Bd de la Mer)	
14h30 - 18h00	VOLLEY BALL TENNIS BALLON BEACH RAQUETTE	Animations RDV plage de Caroual	gratuit
15h00 - 16h30	FOOT DE PLAGES	Animation 9-12 ans RDV plage de Caroual	1 ticket
15h30 - 17h30	KAYAK DE MER	Découverte RDV Maison de la Mer	7 tickets
16h15 - 17h15	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
16h45 - 17h30	CROSS TRAINING	Initiation - RDV plage de Caroual	2 tickets
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets

Consultez nos infos pratiques

www.ville-erquy.com **caparmor.erquy**

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 « 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 euros
- Une carte 5 unités = 5 tickets = 6 euros
- Un ticket à l'unité = 1,50 €