

# CAP ARMOR « Semaine du Dimanche 06 au Vendredi 11 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.**

<b>Dimanche 06 juillet</b>			
8h30 - 12h15	CYCLOTOURISME	Circuits 80 ou 90 kms RDV square de l'Hôtel de Ville	gratuit
<b>10h00-12h00</b>	<b>SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME</b>	<b>Inscriptions et Renseignements Achats de tickets au Chalet Cap Armor (Bd de la Mer)</b>	
<b>14h30 - 18h00</b>	<b>ANIMATIONS DE PLAGE</b>	<b>Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual</b>	<b>gratuit</b>
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
<b>19h00 - 21h30</b>	<b>SUNSET KAYAK</b>	<b>Balade au coucher du soleil RDV Maison de la Mer</b>	<b>8 tickets</b>
<b>Lundi 07 juillet</b>			
<b>9h30 - 10h30</b>	<b>TENNIS (6-12 ANS)</b>	<b>Initiation Tennis municipaux Tu-Es-Roc</b>	<b>3 tickets</b>
9h30 - 11h30	VTT	Circuit découverte 15 kms RDV chalet Cap Armor	3 tickets
<b>10h30 - 11h15</b>	<b>STEP</b>	<b>Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle</b>	<b>3 tickets</b>
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
<b>16h15 - 17h15</b>	<b>BADMINTON</b>	<b>Animation - RDV Complexe de la Chapelle</b>	<b>2 tickets</b>
<b>17h00 - 17h45</b>	<b>CROSS TRAINING</b>	<b>Initiation - RDV plage de Caroual</b>	<b>2 tickets</b>
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
<b>Mardi 08 juillet</b>			
9h00 - 12h15	CYCLOTOURISME	Env. 60 kms RDV square de l'Hôtel de Ville	gratuit
<b>9h30 - 10h15</b>	<b>PARCOURS « FORME »</b>	<b>Initiation - RDV chalet Cap Armor</b>	<b>2 tickets</b>
9h45 - 10h45	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
<b>10h30 - 11h15</b>	<b>REVEIL MUSCULAIRE</b>	<b>RDV chalet Cap Armor</b>	<b>2 tickets</b>
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
16h15 - 17h15	TENNIS DE TABLE	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
<b>17h00 - 17h45</b>	<b>STRETCHING</b>	<b>Initiation RDV plage de Caroual</b>	<b>2 tickets</b>
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
<b>20h30 - 22h30</b>	<b>DANSE BRETONNE</b>	<b>Initiation à la Danse RDV sous la halle</b>	<b>Gratuit</b>
<b>Mercredi 09 juillet</b>			
9h30 - 10h30	TENNIS (6-12 ANS)	Initiation Tennis municipaux Tu-Es-Roc	3 tickets
<b>9h30 - 12h00</b>	<b>RANDO PEDESTRE</b>	<b>Circuit vers la Fosse Eyrand env. 9kms Rdv Chalet Cap Armor (Bd de la Mer)</b>	<b>Gratuit</b>
<b>10h00 - 12h00</b>	<b>KAYAK DE MER</b>	<b>Découverte RDV Maison de la Mer</b>	<b>7 tickets</b>
<b>10h30 - 11h15</b>	<b>STEP</b>	<b>Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle</b>	<b>3 tickets</b>
11h00 - 12h00	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
11h30 - 12h15	STEP	Initiation 2 - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
<b>Activité BEACH – HANDBALL organisée par le Club Hénansal / Erquy &amp; La Ligue de Bretagne</b>			
14h30 - 16h30	<b>U13 Mixte</b>	Initiation / Découverte	gratuit
16h45 - 18h45	<b>U15 Mixte</b>	RDV plage de Caroual	
19h00 - 21h00	<b>U16 et plus Mixte</b>	Inscriptions via site LBHB	
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

<b>19h00 - 21h30</b>	<b>SUNSET VTT</b>	<b>Balade au coucher du soleil RDV Chalet Cap Armor (Bd de la Mer)</b>	<b>5 tickets</b>
<b>Jeudi 10 juillet</b>			
9h00 - 12h15	CYCLOTOURISME	Env. 60 kms RDV square de l'Hôtel de Ville	gratuit
<b>9h30 - 10h15</b>	<b>PARCOURS « FORME »</b>	<b>Initiation - RDV chalet Cap Armor</b>	<b>2 tickets</b>
9h45 - 10h45	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
<b>10h00 - 12h00</b>	<b>PADDLE</b>	<b>Découverte RDV Maison de la Mer</b>	<b>7 tickets</b>
10h30 - 11h15	REVEIL MUSCULAIRE	RDV chalet Cap Armor	2 tickets
<b>10h45 - 12h00</b>	<b>LONGE CÔTE</b>	<b>Découverte RDV plage de Caroual</b>	<b>4 tickets</b>
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
<b>16h15 - 17h15</b>	<b>TENNIS DE TABLE</b>	<b>Animation RDV Complexe de la Chapelle</b>	<b>2 tickets</b>
17h00 - 17h45	STRETCHING	Initiation RDV plage de Caroual	2 tickets
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
<b>19h00 - 21h30</b>	<b>SUNSET KAYAK</b>	<b>Sortie coucher de soleil RDV Maison de la Mer</b>	<b>8 tickets</b>
<b>Vendredi 11 juillet</b>			
<b>9h30 - 11h30</b>	<b>VTT</b>	<b>Circuit découverte « La Vallée de la Flora »</b>	<b>3 tickets</b>
9h45 - 10h45	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
10h00 - 10h45	REVEIL MUSCULAIRE	RDV chalet Cap Armor	2 tickets
10h30 - 11h15	STEP	Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
<b>11h00-12h00</b>	<b>SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME</b>	<b>Renseignements &amp; Inscriptions Achats de tickets au Chalet Cap Armor (Bd de la Mer)</b>	
11h30 - 12h15	STEP	Initiation 2 - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
<b>14h00 - 16h00</b>	<b>CATAMARAN</b>	<b>Découverte RDV à la Maison de la Mer</b>	<b>8 tickets</b>
14h30 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGE	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
16h15 - 17h15	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
<b>17h00 - 17h45</b>	<b>CROSS TRAINING</b>	<b>Initiation - RDV plage de Caroual</b>	<b>2 tickets</b>
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets

**Dimanche 13 Juillet / 10h00 - 12h00 / Balade KAYAK - Vers Le Cap d'Erquy - 8 tickets**

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

**Tarifs** : -Une carte 10 unités = 10 tickets = 10 €

-Une carte 5 unités = 5 tickets = 6 €

-Un ticket à l'unité = 1,50 €

