

CAP ARMOR « Semaine du Dimanche 24 au Vendredi 29 Août 2025 »

Permanence au chalet CAP ARMOR de 11h à 12h le Dimanche 24 Août et de 11h30 à 12h du lundi 25 au vendredi 29 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 24 Août			
8h30 - 12h15	CYCLOTOURISME	Circuits 80 ou 90 kms RDV square de l'Hôtel de Ville	gratuit
9h30 - 11h30	KAYAK DE MER	Balade vers le Cap D'Erquy RDV à la Maison de la Mer	8 tickets
11h00-12h00	SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME	Inscriptions et Renseignements Achats de tickets au Complexe de la Chapelle	
14h30 - 17h30	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
17h30 - 18h30	BADMINTON	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
19h30 - 21h30	SUNSET KAYAK	Balade au coucher du soleil - Lagune des Sables d'Or RDV Port des hôpitaux	13 €
Lundi 25 Août			
8h30 - 10h30	BALADE KAYAK	Découverte de la Lagune des Sables d'Or... RDV Port des hôpitaux	13 €
9h30 - 10h30	TENNIS (6-12 ANS)	Initiation - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
10h00 - 10h45	PILATES	Initiation - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
11h00 - 12h00	BADMINTON *	Animation - RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
11h15 - 12h00	STEP	Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
14h30 - 17h30	ANIMATIONS DE PLAGE	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
15h00 - 16h15	FOOT DE PLAGE	Animation 9-12 ans RDV plage de Caroual	1 ticket
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
Mardi 26 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
9h30 - 11h30	VTT	Circuit découverte 15 kms RDV chalet Cap Armor	3 tickets
9h45 - 10h45	BADMINTON *	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 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 PLAGE	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
15h00 - 16h15	BEACH -HANDBALL *	Initiation - 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 Complexe de la Chapelle	2 tickets
20h30 - 22h30	DANSE BRETONNE	Initiation à la Danse RDV sous la halle	Gratuit
Mercredi 27 Août			
9h30 - 10h30	TENNIS (6-12 ANS)	Initiation - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
9h30 - 12h00	RANDO PEDESTRE	Circuit vers Les Hôpitaux - env. 9kms Rdv Chalet Cap Armor	Gratuit
10h30 - 11h15	REVEIL MUSCULAIRE	RDV chalet Cap Armor	2 tickets
11h00 - 12h00	BADMINTON *	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
14h00 - 16h00	PADDLE	Découverte RDV Maison de la Mer	7 tickets
14h30 - 17h30	ANIMATIONS DE PLAGE	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
15h00 - 16h15	FOOT DE PLAGE	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	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
Jeudi 28 Août			
9h00 - 12h15	CYCLOTOURISME	Env. 60 kms RDV square de l'Hôtel de Ville	gratuit
9h30 - 11h30	Balade Vélo Assistance/Electrique	Circuit découverte de St Pabu à l'îlot St Michel... RDV chalet Cap Armor	3 tickets
9h45 - 10h45	BADMINTON *	Animation RDV Complexe de la Chapelle	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 PLAGE	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 Complexe de la Chapelle	2 tickets
Vendredi 29 Août			
9h30 - 11h30	VTT	Circuit découverte 26 kms - RDV chalet Cap Armor	3 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 *		
14h30 - 17h30	ANIMATIONS DE PLAGE	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette RDV plage de Caroual	gratuit
14h30 - 16h30	KAYAK DE MER	Balade vers le Cap D'Erquy RDV à la Maison de la Mer	8 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

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

STEP : Initiation 1 : découverte & loisirs

Badminton / Tennis de table/ Beach handball/Catamaran * : 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 / Vélo Assistance/Electrique : casque obligatoire & prévoir son VTT / VAE

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 pour votre participation aux activités Cap Armor Erquy été 2025.

Bonne rentrée et rendez- vous pour la saison estivale 2026 !!!

Sportivement

L'équipe Cap Armor