

CAP ARMOR « Semaine du Dimanche 26 au Vendredi 31 juillet 2026 »

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.**

Dimanche 26 juillet			
8h30 - 12h15	CYCLOTOURISME	Circuits 80 ou 90 kms RDV square de l'Hôtel de Ville	gratuit
10h00 - 12h00	KAYAK DE MER	Balade vers le Fort La Latte RDV Port St Gérard - Plévenon	16 €
10h00-12h00	SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME	Inscriptions et Renseignements Achats de tickets au Chalet Cap Armor (Bd de la Mer)	
14h30 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGE	Beach Volley, Raquette, Ballon ... 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
Lundi 27 juillet			
9h30 - 10h30	TENNIS (6-12 ANS)	Initiation - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
9h30 - 11h30	VTT	Circuit découverte 15 kms RDV chalet Cap Armor	3 tickets
10h15 - 11h00	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
14h00 - 16h00	PADDLE	Découverte RDV Maison de la Mer	7 tickets
14h30 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGE	Beach Volley, Raquette, Ballon ... 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 28 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
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
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 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGE	Beach Volley, Raquette, Ballon ... 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 » RDV Maison de la Mer	8 tickets
20h30 - 22h30	DANSE BRETONNE	Initiation à la Danse RDV sous la halle	gratuit
Mercredi 29 juillet			
9h30 - 10h30	TENNIS (6-12 ANS)	Initiation - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
9h30 - 12h00	RANDO PEDESTRE	Circuit vers Les Hôpitaux - env. 9 kms Rdv Chalet Cap Armor	gratuit
10h00-10h30	MASSAGE « PIEDS »	Découverte - RDV Complexe de la Chapelle	10 €
10h15 - 11h00	PILATES	Initiation - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
10h30-11h00	MASSAGE « PIEDS »	Découverte - RDV Complexe de la Chapelle	10 €
11h00 - 12h00	BADMINTON	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
11h00-11h30	MASSAGE « PIEDS »	Découverte - RDV Complexe de la Chapelle	10 €
11h15 - 12h00	STEP	Initiation 1 - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
11h30-12h00	MASSAGE « PIEDS »	Découverte - RDV Complexe de la Chapelle	10 €
14h30 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGE	Beach Volley, Raquette, Ballon ... 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
19h00 - 21h30	SUNSET VTT	Balade au coucher du soleil « vers le Port à la Duc » RDV Chapelle du Vieux bourg - Pléhérel Plage	5 tickets
Jeudi 30 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
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	KAYAK DE MER	Découverte RDV Maison de la Mer	7 tickets
14h00 - 16h00	CATAMARAN	Découverte « Famille » RDV à la Maison de la Mer	8 tickets
14h30 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGE	Beach Volley, Raquette, Ballon ... 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 Complexe de la Chapelle	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
Vendredi 31 juillet			
9h30 - 11h30	VTT	Circuit découverte 26 kms - RDV chalet Cap Armor	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
14h00 - 16h00	CATAMARAN	Découverte RDV à la Maison de la Mer	8 tickets
14h30 - 18h00	ANIMATIONS DE PLAGE	Beach Volley, Raquette, Ballon ... 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
17h30 - 18h45	YOGA	Initiation - RDV Complexe de la Chapelle	4 tickets

Dimanche 02 Août / 9h00 – 11h00 / Balade KAYAK – 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 / 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 €

