

CAP ARMOR « Semaine du Dimanche 23 au Dimanche 30 Août 2026 »

Permanence au chalet CAP ARMOR de 11h à 12h le Dimanche 23 Août et de 11h30 à 12h du lundi 24 au vendredi 28 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 23 Août			
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 €
11h00-12h00	SORTIE DU NOUVEAU PROGRAMME	Inscriptions et Renseignements Achats de tickets au Chalet Cap Armor (Bd de la Mer)	
14h30 - 17h30	ANIMATIONS DE PLAGE	Volley Ball, tennis Ballon, beach raquette 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
18h30 - 21h00	SUNSET KAYAK	Balade au « coucher du soleil » RDV Maison de la Mer	8 tickets
Lundi 24 Août			
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
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	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
Mardi 25 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	Balade Vélo Assistance/Electrique	Circuit découverte de St Pabu à l'Îlot St Michel... RDV chalet Cap Armor	3 tickets
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
14h45 - 16h00	TENNIS	Initiation 9-12 ans Tennis municipaux Tu-Es-Roc	3 tickets
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 plage de Caroual	2 tickets
20h30 - 22h30	DANSE BRETONNE	Initiation à la Danse RDV sous la halle	Gratuit
Mercredi 26 Août			
9h30 - 10h30	TENNIS (6-12 ANS)	Initiation - RDV Complexe de la Chapelle	3 tickets
9h30 - 11h30	VTT	Circuit découverte 26 kms - RDV chalet Cap Armor	3 tickets
9h30 - 12h00	RANDO PEDESTRE	Circuit vers le Viaduc-Caroual - 8,5 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 €

14h00 - 16h00	KAYAK DE MER	Découverte RDV Maison de la Mer	7 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	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

Jeudi 27 Août			
9h00 - 12h15	CYCLOTOURISME	Env. 60 kms RDV square de l'Hôtel de Ville	gratuit
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
18h30 - 21h00	SUNSET KAYAK	Balade au coucher de soleil RDV Maison de la Mer	8 tickets

Vendredi 28 Août			
10h30 - 11h15	REVEIL MUSCULAIRE	RDV chalet Cap Armor	2 tickets
11h00 - 12h00	BADMINTON *	Animation RDV Complexe de la Chapelle	2 tickets
14h30 - 16h30	KAYAK DE MER	Balade vers le Cap D'Erquy RDV à la 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

Dimanche 30 Août			
8h30 - 10h30	BALADE KAYAK	Découverte de la Lagune des Sables d'Or ... RDV Port des hôpitaux	13 €

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 2026.

Bonne rentrée et rendez-vous pour la saison estivale 2027 !!!

Sportivement
L'équipe Cap Armor