






CAP ARMOR SAINT-CAST : SEMAINE DU 23 au 29 AOUT 2010

9h 9h30 10h 10h30 11h 11h30 12h 12h30 13h 13h30 14h 14h30 15h 15h30 16h 16h30 17h 17h30 18h 18h30 19h 19h30 20h 20h30 21h

lundi 23		Step Tennis de Table Aquagym'mer		Beach Soccer (foot)	Beach volley	Self défense	Aquagym
mardi 24		Init. Kayak(12 ans) Body beach Tir à l'arc Tir à l'arc F.A.C. Dessin		Sandball (hand)	Base ball		Water polo
mercredi 25		init. Catamaran (10-15ans) Body beach		Beach Soccer	Sandball	F.A.C. Baptême plongée piscine Aquagym	
jeudi 26		Atelier pêche au leurre F.A.C. Dessin Aquagym'mer Planche à voile (+ de 10ans) J80 (16 ans et +)	Pensez à vous équiper selon les activités: chapeau, crème, lunettes, maillot...et EAU! 	Beach Volley	Initiation Equitation Tennis de table	Aquagym	
vendredi 27		Tennis de Table Aquagym'mer		Beach Soccer			
samedi 28						<i>Attention: Vous ne pouvez participer qu'une seule fois dans l'été aux activités d'initiation suivantes: Tennis, Golf, Equitation, Voile, plongée.</i>	
dimanche 29		Bonne rentrée ! A l'année prochaine !!!					

Les activités sont ouvertes à tous à partir de 10 ans et jusqu'à 99 ans. Les enfants de moins de 10 ans sont acceptés s'ils sont accompagnés d'un adulte participant à l'activité. Certaines activités ayant un nombre de places limité, il est impératif de remplir à l'avance une fiche d'inscription auprès de l'office de tourisme (signature d'un parent obligatoire pour les mineurs). Toute inscription est ferme et définitive (pas de remboursement) sauf annulation par les animateurs (intempéries, effectifs...)

Activité	Rendez-vous	Tarif
J80 (16ans et +)	Centre nautique du port	25,00 €
Equitation	Ctre équestre Bois bras	10 €
Dessin	Square Pellion	7 €
Baptême plongée	Piscine	7 €
Kayak de mer		15 €
Planche à voile	Point plage	16 €
Catamaran		
Atelier pêche au leurre	Plage pen guen	7,0
Tennis	Tennis Club	5 €



Activité	Rendez-vous	Tarif
Cours de chant	Salle Penthièvre	6,0
Aquagym	Piscine	5,0
Body beach	Gauche Grande Plage	
Tournoi tennis de table	Ecole Savary	2,5
Tennis de table	Ecole Savary	2,0
Step	Ecole Hortensias	5,0
Lutte bretonne	Plage: cabine cap armor	5,0
Golf	Golf Pen Guen	10,0
Self défense	Ecole Hortensias	2 €

Activité	Rendez-vous	Tarif
Stretching/relaxation	Ecole Hortensias	2,5
Fesses.Abdo.Cuisses		
Water polo	Piscine	3,0
Tir à l'arc	Ctre équestre bois bras	4,0
Sports 2h30	Grande plage (cabine cap armor)	2,5
Baseball		2,0
Sports collectifs 2h		
Aquagym'mer		
Sports collectifs 1h30		1,5