



L'AGENDA FITNESS & SPORTS

du 4 au 10 JUILLET 2020



Tournois à partir de 12 ans / Fitness à partir de 15 ans.

Prévoir une tenue adaptée, des baskets, une bouteille d'eau et une serviette

ANIMATIONS SPORTS ET LOISIRS RESPECTANT LES REGLES SANITAIRES ET LES GESTES BARRIERES

(Désinfection du matériel avant et après les activités – matériel à usage personnel)

Port du masque recommandé pour accéder aux activités – non obligatoire lors de la pratique de l'activité.



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<p>8h30 Footing 30 à 45 min (Route et chemin – dramont) Rdv à la réception Jogging Meet us at the reception</p>	<p>9h30 Cuisses, abdos, fessiers (CAF) Rdv place de la bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p>	<p>9h30 Renforcement musculaire Rdv place de la bravade Muscles reinforcement Meet us place of bravade</p>	<p>8h30 Footing 30 à 45 min (Cailloux et chemin – Estérel) Rdv à la réception Jogging Meet us at the reception</p>	<p>9h30 Renforcement musculaire Rdv place de la bravade Muscles reinforcement Meet us place of bravade</p>	<p>9h30 Réveil musculaire Rdv place de la bravade Muscular awakening Meet us place of bravade</p>
<p>9h30 Renforcement musculaire Rdv place de la bravade Muscles reinforcement Meet us place of bravade</p>	<p>10h00 Tournoi de football Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p>	<p>10h00 Tournoi de basket Rdv terrains multisports Tournament basket ball Meet us multi-sport ground</p>	<p>9h00 Pilates Rdv piscine du hameau du haut Pilates Meet us hameau swimming pool</p>	<p>10h00 Tournoi de basket Rdv terrains multisports Tournament basket ball Meet us multi-sport ground</p>	<p>10h00 Tournoi de football Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p>
<p>10h30 Cardio combat Rdv place de la bravade Body combat Meet us bravade place</p>	<p>10h15 Cross training Rdv salle des arcades Cross training Meet us arcades room</p>	<p>10h15 Zumba Rdv place de la bravade Zumba Meet us place of bravade</p>	<p>10h00 Tournoi de football Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p>	<p>10h15 L.I.A Rdv place de la bravade L.I.A Meet us place of bravade</p>	<p>10h15 Zumba Rdv place de la bravade Zumba Meet us place of bravade</p>
<p>11h00 Spécial gainage Rdv salle des arcades Strengthen Meet us arcades room</p>	<p>11h00 Cross training Rdv salle des arcades Cross training Meet us arcades room</p>	<p>11h00 Cross training Rdv salle des arcades Cross training Meet us arcades room</p>	<p>10h15 Cardio attack Rdv place de la bravade Body combat Meet us bravade place</p>	<p>11h00 Cross training Rdv salle des arcades Cross training Meet us arcades room</p>	<p>11h00 Abdos flash Rdv place de la bravade Abdominal Meet us place of bravade</p>
<p>11h30 Aqua'dance Rdv piscine à vagues Aqua'dance Meet us wave pool</p>	<p>11h30 Aqua'dance Rdv piscine à vagues Aqua'dance Meet us wave pool</p>	<p>Tournoi de handball Rdv terrains multisports Tournament handball Meet us multi-sport ground</p>	<p>11h30 Aqua'dance Rdv piscine à vagues Aqua'dance Meet us wave pool</p>	<p>Tournoi de handball Rdv terrains multisports Tournament handball Meet us multi-sport ground</p>	<p>11h30 Aqua'dance Rdv piscine à vagues Aqua'dance Meet us wave pool</p>
<p>15h00 Balade « Visite guidée du village » 1h15 Rdv place de la bravade Riding to the Cap Esterel Meet us place of bravade</p>	<p>15h00 Tennis de table Rdv salle des arcades Tennis table Meet us arcades room</p>	<p>15h00 Randonnée * INSCRIPTION À LA RECEPTION « Les Balcons de l'Estérel » 4km – 1h30 Rdv place de la bravade Riding to the Esterel * Registration reception Meet us place of bravade</p>	<p>15h00 Tennis de table Rdv salle des arcades Tennis table Meet us arcades room</p>	<p>15h00 Randonnée * INSCRIPTION À LA RECEPTION « Tour du Dramont » 5km – 2h Rdv place de la bravade Riding to the Dramont Registration reception Meet us place of bravade</p>	<p>15h00 Tournoi de volley Défi tes animateurs Rdv terrain de tennis n°1 Tournament Volley Meet us tennis court n°1</p>
<p>16h30 Tournoi de basket Rdv terrains multisports Tournament basket ball Meet us multi-sport ground</p>	<p>16h30 Tournoi de volley Rdv terrain de tennis n°1 Tournament Volley Meet us tennis court n°1</p>	<p>17h00 Tournoi de Pétanque Rdv place du belvédère Petanque Meet us place of belvedere</p>	<p>17h30 Bootcamp Rdv à la réception Bootcamp Meet us at the reception</p>	<p>17h30 Step Rdv salle des arcades Step Meet us arcades room</p>	<p>17h30 Step Rdv salle des arcades Step Meet us arcades room</p>
<p>18h30 Anim'info Rdv place de la bravade Meet entertainers Meet us place of bravade</p>	<p>17h30 Step Rdv salle des arcades Step Meet us arcades room</p>	<p>17h30 L.I.A Rdv salle des arcades L.I.A Meet us arcades room</p>	<p>17h30 Bootcamp Rdv à la réception Bootcamp Meet us at the reception</p>	<p>18h30 Yoga/Pilates Rdv piscine du hameau Yoga/Pilates Meet us hameau swimming pool</p>	<p>18h30 Yoga/Pilates Rdv piscine du hameau Yoga/Pilates Meet us hameau swimming pool</p>

*** Places Limitées - Activité sur inscription à la réception (avant 12h00, le jour de l'activité concernée)**

* Limited places Registration in reception (before 12:00pm the day of the activity)

planet



Retrouvez plus d'infos sur notre appli Planet Pierre & Vacances

More information on our Planet Pierre & Vacances app



Pour toujours avoir le programme des activités sur vous n'hésitez pas à le prendre en photo.

To always have the program of activities on you do not hesitate to take a picture.

