



L'AGENDA FITNESS & SPORTS

du 25 au 31 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.

*** Places Limitées - Activité sur inscription à la réception**

* Limited places Registration in reception



DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

8h30
Footing 30 à 45 min
(Route et chemin – dramont)
Rdv à la réception
Jogging
Meet us at the reception

9h30
Renforcement musculaire
Rdv place de la bravade
Muscles renforcement
Meet us place of bravade

9h30
Cuisses, abdos, fessiers (CAF)
Rdv place de la bravade
Thighs, abs and gluts
Meet us place of bravade

8h30
Footing 30 à 45 min
(Cailloux et chemin – Estérel)
Rdv à la réception
Jogging
Meet us at the reception

9h30
Renforcement musculaire
Rdv place de la bravade
Muscles renforcement
Meet us place of bravade

9h30
Cuisses, abdos, fessiers (CAF)
Rdv place de la bravade
Thighs, abs and gluts
Meet us place of bravade

9h30
Cuisses, abdos, fessiers (CAF)
Rdv place de la bravade
Thighs, abs and gluts
Meet us place of bravade

10h00
Tournoi de football
Rdv terrains multisports
Tournament Football
Meet us multi-sport ground

10h00
Tournoi de basket
Rdv terrains multisports
Tournament basket ball
Meet us multi-sport ground

9h00
Pilates
Rdv piscine du hameau du haut
Pilates
Meet us hameau swimming pool

10h00
Tournoi de basket
Rdv terrains multisports
Tournament basket ball
Meet us multi-sport ground

10h00
Tournoi de football
Rdv terrains multisports
Tournament Football
Meet us multi-sport ground

10h15
Cardio attack
Rdv place de la bravade
Body combat
Meet us bravade place

10h15
L.I.A
Rdv place de la bravade
L.I.A
Meet us place of bravade

10h00
Volley
Rdv au terrain de tennis n°1
Volley
Meet us tennis court n°1

10h15
Cardio combat
Rdv place de la bravade
Body combat
Meet us bravade place

10h15
Zumba
Rdv place de la bravade
Zumba
Meet us place of bravade

10h15
Zumba
Rdv place de la bravade
Zumba
Meet us place of bravade

11h00
Stretching
Rdv salle des arcades
Stretching
Meet us arcades room

11h00
Abdos flash
Rdv salle des arcades
Abdominal
Meet us arcades room

10h15
Cross training
Rdv salle des arcades
Cross training
Meet us arcades room

11h00
Stretching/Mobilité
Rdv salle des arcades
Stretching/mobility
Meet us arcades room

11h00
Cross training
Rdv salle des arcades
Cross training
Meet us arcades room

11h30
Aqua'dance
Rdv piscine à vagues
Aqua'dance
Meet us wave pool

Tournoi de handball
Rdv terrains multisports
Tournament handball
Meet us multi-sport ground

11h30
Aqua'dance
Rdv piscine à vagues
Aqua'dance
Meet us wave pool

Tournoi de handball
Rdv terrains multisports
Tournament handball
Meet us multi-sport ground

11h30
Aqua'dance
Rdv piscine à vagues
Aqua'dance
Meet us wave pool

13h – 17h
Don du sang
Rdv salle campus, rue des calanques
Blood donation
Meet us campus

15h00
Tennis de table
Rdv salle des arcades
Tennis table
Meet us arcades room

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

APRÈS-MIDI DÉFI TES ANIMS

15h00
Tennis de table
Défi tes animateurs
Rdv salle des arcades
Tennis table
Meet us arcades room

15h00
Balade
« Visite guidée du village » 1h
Rdv place de la bravade
Riding to the Cap Esterel
Meet us place of bravade

15h00
Tennis de table
Rdv salle des arcades
Tennis table
Meet us arcades room

16h30
Tournoi de basket
Rdv terrains multisports
Tournament basket ball
Meet us multi-sport ground

16h30
Tournoi de volley
Rdv terrain de tennis n°1
Tournament Volley
Meet us tennis court n°1

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

17h00
Tournoi de Pétanque
Jeu en Triplette
Rdv place du belvédère
Pétanque
Meet us place of belvedere

&
Beach tennis
Rdv terrain de tennis n°1
Beach tennis
Meet us tennis court n°1

17h00
Tournoi de volley
Défi tes animateurs
Rdv terrain de tennis n°1
Tournament Volley
Meet us tennis court n°1

17h30
Cross training
Rdv salle des arcades
Cross training
Meet us arcades room

17h00
Beach tennis
Rdv terrain de tennis n°1
Beach tennis
Meet us tennis court n°1

18h30
Anim'info
Rdv place de la bravade
Meet entertainers
Meet us place of bravade

18h30
Yoga/Pilates
Rdv piscine du hameau
Yoga/Pilates
Meet us hameau swimming pool

17h30
Step
Rdv salle des arcades
Step
Meet us arcades room

19h00
Défi'foot
Défi tes anims (+14ans)
Rdv terrains multisports
challenge football
Meet us multi-sport ground

17h30
Step
Rdv salle des arcades
Step
Meet us arcades room



Retrouvez plus d'infos sur notre appli Planet Pierre & Vacances et notre site internet rendezvouscheznous.com pour connaître les activités à faire autour du village
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.

RENDEZ VOUS CHEZ NOUS