



# L'AGENDA FITNESS & SPORTS

du 22 au 28 AOUT 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**  
Cuisses, abdos, fessiers (CAF)  
Rdv place de la bravade  
Thighs, abs and gluts  
Meet us place of bravade

**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

**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  
Cardio attack  
Meet us place of bravade

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

**10h00**  
Beach tennis  
Rdv terrain de tennis n°1  
Beach tennis  
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**  
Cardio combat  
Rdv place de la bravade  
Body combat  
Meet us bravade place

**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

**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

**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

**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

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

**17h00**  
Volley  
Rdv au terrain de tennis n°1  
Volley  
Meet us tennis court n°1

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

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

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

**16h30**  
Volley  
Rdv au terrain de tennis n°1  
Volley  
Meet us tennis court n°1

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

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

**17h30**  
Zumba  
Rdv salle des arcades  
Zumba  
Meet us arcades room

**&**  
Volley  
Rdv au terrain de tennis n°1  
Volley  
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

**18h30**  
Yoga/Pilates  
Rdv salle des arcades  
Yoga/Pilates  
Meet us arcades room

**18h30**  
Défi'foot  
Défi tes anims (+14ans)  
Rdv terrains multisports  
challenge football  
Meet us multi-sport ground



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