



L'AGENDA FITNESS & SPORTS

du 5 au 11 Septembre 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



SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
				8h30 Footing 30 à 45 min (Route et chemin – dramont) Rdv à la réception Jogging Meet us at the reception		8h30 Footing 30 à 45 min (Route et chemin – balcon esterel) Rdv à la réception Jogging Meet us at the reception
9h30 Réveil musculaire Rdv place de la bravade Muscular awakening 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 Renforcement musculaire Rdv place de la bravade Muscles reinforcement 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 Réveil musculaire Rdv place de la bravade Muscular awakening 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 Renforcement musculaire Rdv place de la bravade Muscles reinforcement Meet us place of bravade
10h15 L.I.A Rdv place de la bravade L.I.A Meet us place of bravade	10h15 Zumba Rdv place de la bravade Zumba Meet us place of bravade	10h00 Football Rdv terrains multisports Football Meet us multi-sport ground	10h15 L.I.A Rdv place de la bravade L.I.A Meet us place of bravade	10h15 Step Rdv salle des arcades Step Meet us arcades room	10h00 Basket Ball Rdv terrains multisports Basket ball Meet us multi-sport ground	10h15 Zumba Rdv place de la bravade Zumba Meet us place of bravade
		10h15 Cardio attack Rdv place de la bravade Cardio attack Meet us place of bravade			10h15 Cardio attack Rdv place de la bravade Cardio attack Meet us bravade place	11h00 Cross training Rdv salle des arcades Cross training Meet us arcades room
11h00 Stretching Rdv salle de arcades Stretching Meet us arcades room	11h00 Spécial gainage Rdv salle des arcades Strengthen Meet us arcades room	11h30 Aqua'move Rdv piscine à vagues Aqua'move Meet us wave pool	11h00 Stretching Rdv salle de arcades Stretching Meet us arcades room	11h30 Aqua'move Rdv piscine à vagues Aqua'move Meet us wave pool	11h00 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 Mölkky Rdv place du belvédère Molkky Meet us place of belvedere	15h00 Balade « Visite guidée du village » 1h Rdv place de la bravade Riding to the Cap Esterel Meet us place of bravade	15h00 Randonnée * INSCRIPTION À LA RECEPTION « Les Balcons de l'Esterel » 4km – 1h30 Rdv place de la bravade Riding to the Esterel * Registration reception Meet us place of bravade	15h00 Mölkky Rdv place du belvédère Molkky Meet us place of belvedere	15h00 Tennis de table Rdv salle des arcades Tennis table Meet us arcades room	15h00 Volley Rdv au terrain de tennis n°1 Volley Meet us tennis court n°1	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
16h30 Basket Ball Rdv terrains multisports Basket ball Meet us multi-sport ground	16h30 Volley Rdv au terrain de tennis n°1 Volley Meet us tennis court n°1				16h30 Tournoi de Pétanque Rdv place du belvédère Petanque Meet us place of belvedere	& Tennis de table Rdv salle des arcades Tennis table Meet us arcades room
17h00 Cirque en famille Découverte des arts du cirque Rdv théâtre Circus family Meet us theatre		17h00 Cross training Rdv salle des arcades Cross training Meet us arcades room & Beach tennis Rdv terrain de tennis n°1 Beach tennis Meet us tennis court n°1	17h00 Step Rdv salle des arcades Step Meet us arcades room	17h00 Football Rdv terrains multisports Football Meet us multi-sport ground & Stretching Rdv salle de arcades Stretching Meet us arcades room	17h00 Step Rdv salle des arcades Step Meet us arcades room	17h00 Volley Rdv au terrain de tennis n°1 Volley Meet us tennis court n°1



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.