



# PROGRAMME FITNESS & SPORTS

du 17 au 23 Octobre 2020



**Port du masque obligatoire pour l'arrivée et le départ de nos activités. Peut être retiré durant l'effort + Obligatoire pour toute la durée de la pétanque**

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)

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

\* Limited places Registration in reception



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b>8h30</b> Footing 30 à 45 min (Route et chemin – dramont) Rdv à la réception Jogging Meet us at the reception</p>	<p><b>9h30</b> Cuisses, abdos, fessiers (CAF) Rdv place de la bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p>	<p><b>9h30</b> Renforcement musculaire Rdv place de la bravade Muscles reinforcement Meet us place of bravade</p>	<p><b>8h30</b> Footing 30 à 45 min (Cailloux et chemin – Esterel) Rdv à la réception Jogging Meet us at the reception</p>	<p><b>9h30</b> Renforcement musculaire Rdv place de la bravade Muscles reinforcement Meet us place of bravade</p>	<p><b>9h30</b> Cuisses, abdos, fessiers (CAF) Rdv place de la bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p>
<p><b>9h30</b> Renforcement musculaire Rdv place de la bravade Muscles reinforcement Meet us place of bravade</p>	<p><b>10h00</b> Football Rdv terrains multisports Football Meet us multi-sport ground</p>	<p><b>10h00</b> Basket Rdv terrains multisports Tournament basket ball Meet us multi-sport ground</p>	<p><b>9h30</b> Cuisses, abdos, fessiers (CAF) Rdv place de la bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p>	<p><b>10h00</b> Basket Rdv terrains multisports Tournament basket ball Meet us multi-sport ground</p>	<p><b>10h00</b> Football Rdv terrains multisports Tournament football Meet us multi-sport ground</p>
<p><b>10h00</b> Volley Rdv au terrain de tennis n°1 Volley Meet us tennis court n°1</p>	<p><b>10h15</b> Zumba Rdv place de la bravade Zumba Meet us place of bravade</p>	<p><b>10h15</b> Cardio combat Rdv place de la bravade Body combat Meet us place of bravade</p>	<p><b>10h00</b> Volley Rdv au terrain de tennis n°1 Volley Meet us tennis court n°1</p>	<p><b>10h15</b> Cardio combat Rdv place de la bravade Body combat Meet us place of bravade</p>	<p><b>10h15</b> Zumba Rdv place de la bravade Zumba Meet us place of bravade</p>
<p><b>10h15</b> Cardio attack Rdv place de la bravade Cardio attack Meet us place of bravade</p>	<p><b>11h00</b> Spécial gainage Rdv place de la bravade Strengthen Meet us place of bravade</p>	<p><b>11h00</b> Stretching Rdv place de la bravade Stretching Meet us place of bravade &amp; Handball Rdv terrains multisports Tournament handball Meet us multi-sport ground</p>	<p><b>10h15</b> Cardio attack Rdv place de la bravade Cardio attack Meet us place of bravade</p>	<p><b>11h00</b> Spécial gainage Rdv place de la bravade Strengthen Meet us place of bravade &amp; Handball Rdv terrains multisports Tournament handball Meet us multi-sport ground</p>	<p><b>11h00</b> Stretching Rdv place de la bravade Stretching Meet us place of bravade</p>
<p><b>14h30</b> Football Rdv terrains multisports Tournament football Meet us multi-sport ground</p>	<p><b>14h30</b> Beach tennis Rdv terrain de tennis n°1 Beach tennis Meet us tennis court n°1</p>	<p><b>14h30</b> Tennis de table Rdv salle des arcades Tennis table Meet us arcades room</p>	<p><b>14h30</b> Randonnée * <b>INSCRIPTION À LA RECEPTION</b> « Les Balcons de l'Esterel » 4km – 1h30 Rdv place de la bravade Riding to the Esterel * Registration at the reception Meet us place of bravade</p>	<p><b>14h30</b> Beach tennis Rdv terrain de tennis n°1 Beach tennis Meet us tennis court n°1</p>	<p><b>14h30</b> Randonnée * <b>INSCRIPTION À LA RECEPTION</b> « Tour du Dramont » 5km – 2h Rdv place de la bravade Riding to the Dramont Registration at the reception Meet us place of bravade</p>
<p><b>15h30</b> Basket Rdv terrains multisports Tournament basket ball Meet us multi-sport ground</p>	<p><b>15h00</b> Découverte Trapèze Volant * <b>5€ - INSCRIPTION À LA RECEPTION</b> Rdv au théâtre Flying trapez 5€ Registration at the reception Meet us at the theatre</p>	<p><b>15h30</b> Bootcamp Rdv à la réception Bootcamp Meet us at the reception</p>	<p><b>15h00</b> Découverte Trapèze Volant * <b>5€ - INSCRIPTION À LA RECEPTION</b> Rdv au théâtre Flying trapez 5€ Registration at the reception Meet us at the theatre</p>	<p><b>15h30</b> Bootcamp Rdv à la réception Bootcamp Meet us at the reception</p>	<p><b>15h30</b> Volley Rdv au terrain de tennis n°1 Volley Meet us tennis court n°1</p>
<p><b>16h30</b> Cross training Rdv place de la bravade Cross training Meet us place of bravade</p>	<p><b>16h30</b> Step Rdv place de la bravade Step Meet us place of bravade</p>	<p><b>16h30</b> L.I.A Rdv place de la bravade L.I.A Meet us place of bravade</p>	<p><b>16h00</b> Tournoi de Pétanque Rdv place du belvédère Pétanque Meet us place of belvedere</p>	<p><b>16h30</b> Circuit training Rdv place de la bravade Circuit training Meet us place of bravade</p>	<p><b>16h30</b> Step Rdv place de la bravade Step Meet us place of bravade</p>

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