

# PROGRAMME FITNESS & SPORTS

du 24 au 30 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>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>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>9h30</b>                      Cuisses, abdos, fessiers (CAF)                      Rdv place de la bravade                      Thighs, abs and gluts                      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>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>10h15</b>                      Cardio attack                      Rdv place de la bravade                      Cardio attack                      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>10h15</b>                      Zumba                      Rdv place de la bravade                      zumba                      Meet us place of bravade</p>
<p><b>11h00</b>                      Stretching                      Rdv place de la bravade                      Stretching                      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>                      Abdos flash                      Rdv place de la bravade                      Abdominal                      Meet us place of bravade</p>	<p><b>11h00</b>                      Stretching                      Rdv place de la bravade                      Stretching                      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</p>
<p><b>16h30-20H30</b>                      Maison Hantée *                      INSCRIPTION À LA RECEPTION                      Rdv Place de la Bravade                      Flying trapez Registration at the reception                      Meet us at place of bravade</p>	<p><b>14h30</b>                      Randonnée *                      INSCRIPTION À LA RECEPTION                      « 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>14h30</b>                      Randonnée *                      INSCRIPTION À LA RECEPTION                      « 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>                      Randonnée *                      INSCRIPTION À LA RECEPTION                      « 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>15h00</b>                      Bootcamp                      Rdv à la réception                      Bootcamp                      Meet us at the reception</p>	<p><b>14h30</b>                      Randonnée *                      INSCRIPTION À LA RECEPTION                      « 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>15h00</b>                      Découverte Trapèze                      Volant *                      5€ - INSCRIPTION À LA RECEPTION                      Rdv au théâtre                      Flying trapez 5€                      Registration at the reception                      Meet us at the theatre</p>	<p><b>15h00</b>                      Découverte Trapèze                      Volant *                      5€ - INSCRIPTION À LA RECEPTION                      Rdv au théâtre                      Flying trapez 5€                      Registration at the reception                      Meet us at the theatre</p>	<p><b>16h00</b>                      Tournoi de Pétanque                      Rdv place du belvédère                      Petanque                      Meet us place of belvedere</p>	<p><b>&amp;</b>                      Découverte Trapèze                      Volant *                      5€ - INSCRIPTION À LA RECEPTION                      Rdv au théâtre                      Flying trapez 5€                      Registration at the reception                      Meet us at the theatre</p>	<p><b>15h00</b>                      Découverte Trapèze                      Volant *                      5€ - INSCRIPTION À LA RECEPTION                      Rdv au théâtre                      Flying trapez 5€                      Registration at the reception                      Meet us at the theatre</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>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.