

L'AGENDA ANIMATION FITNESS & BALADES

Spécial ascension du 13 au 18 MAI 2021

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 obligatoire pour accéder aux activités – non obligatoire lors de la pratique du fitness.

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

(Fitness la veille et Randonnée avant 12h00, le jour de l'activité concernée)

* Limited places Registration in reception (before 12:00pm the day of the activity)



JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI
<p>9h30</p> <p>* Cuisses, abdos, fessiers (CAF)</p> <p>Rdv Piscine à vagues Thighs, abs and gluts Meet us Pool</p>	<p>9h30</p> <p>* Renforcement musculaire</p> <p>Rdv Piscine à vagues Muscles renforcement Meet us Pool</p>	<p>9h30</p> <p>* Cuisses, abdos, fessiers (CAF)</p> <p>Rdv Piscine à vagues Thighs, abs and gluts Meet us Pool</p>	<p>9h30</p> <p>* Renforcement musculaire</p> <p>Rdv Piscine à vagues Muscles renforcement Meet us Pool</p>	<p>9h30</p> <p>* Cuisses, abdos, fessiers (CAF)</p> <p>Rdv Piscine à vagues Thighs, abs and gluts Meet us Pool</p>	<p>9h30</p> <p>* Renforcement musculaire</p> <p>Rdv Piscine à vagues Muscles renforcement Meet us Pool</p>
<p>10h15</p> <p>* Hiit'Dance</p> <p>Rdv Piscine à vagues Hiit Dance Meet us Pool</p>	<p>10h15</p> <p>Cardio combat</p> <p>Rdv Piscine à vagues Body combat Meet us Pool</p>	<p>10h15</p> <p>* Zumba</p> <p>Rdv Piscine à vagues Zumba Meet us Pool</p>	<p>10h15</p> <p>* Cross training</p> <p>Rdv Piscine à vagues Cross training Meet us Pool</p>	<p>10h15</p> <p>* Hiit</p> <p>Rdv Piscine à vagues HIIT Meet us Pool</p>	<p>10h15</p> <p>* Cardio attack</p> <p>Rdv Piscine à vagues Zumba Meet us Pool</p>
<p>11h00</p> <p>* Stretching</p> <p>Rdv Piscine à vagues Stretching Meet us Pool</p>	<p>11h00</p> <p>* Spécial gainage</p> <p>Rdv Piscine à vagues Strengthen Meet us Pool</p>	<p>11h00</p> <p>* Abdos Flash</p> <p>Rdv Piscine à vagues Abdos flash Meet us Pool</p>	<p>11h00</p> <p>* Stretching</p> <p>Rdv Piscine à vagues Stretching Meet us Pool</p>	<p>11h00</p> <p>* Spécial gainage</p> <p>Rdv Piscine à vagues Strengthen Meet us Pool</p>	<p>11h00</p> <p>* Abdos Flash</p> <p>Rdv Piscine à vagues Abdos flash Meet us Pool</p>
<p>Départ 14h30 et 14h45</p> <p>* Visite du Village</p> <p>Rdv place de la bravade Riding to the Cap Esterel Meet us place of bravade</p>	<p>Départ 14h30, 14h45 et 15h00</p> <p>* Randonnée</p> <p>« Les Balcons de l'Esterel » 4km – 1h30 Rdv place de la bravade Riding to the Esterel Meet us place of bravade</p>	<p>Départ 14h30, 14h45</p> <p>* Randonnée</p> <p>« Tour du Dramont » 5km – 2h Rdv place de la bravade Riding to the Dramont Meet us place of bravade</p>	<p>Départ 14h30, 14h45</p> <p>* Randonnée</p> <p>« Les Balcons de l'Esterel » 4km – 1h30 Rdv place de la bravade Riding to the Esterel Meet us place of bravade</p>	<p>Départ 14h30, 14h45 et 15h00</p> <p>* Randonnée</p> <p>« Tour du Dramont » 5km – 2h Rdv place de la bravade Riding to the Dramont Meet us place of bravade</p>	<p>Départ 14h30, 14h45 et 15h00</p> <p>* Randonnée</p> <p>« Rastel d'Agay » 11km – 3h Rdv place de la bravade Riding to the Esterel Meet us place of bravade</p>
<p>16h30 et 16h45</p> <p>* Street workout</p> <p>Rdv à la réception Street workout Meet us Pool</p>	<p>17h00 et 17h15</p> <p>* Footing 30 à 45 min</p> <p>Rdv à la réception Jogging Meet us at the reception</p>	<p>15h30</p> <p>* Initiation Trapèze Volant</p> <p>RÉSERVATION À LA RECÉPTION 8 euros par personne Rdv aux Théâtre Flying Trapeze registration at the reception Meet us arcades</p>	<p>15h30</p> <p>* Initiation Trapèze Volant</p> <p>RÉSERVATION À LA RECÉPTION 8 euros par personne Rdv aux Théâtre Flying Trapeze registration at the reception Meet us arcades</p>	<p>16h30 et 16h45</p> <p>* Street workout</p> <p>Rdv à la réception Street workout Meet us Pool</p>	<p>18h00</p> <p>A la rencontre d'Erel</p> <p>La mascotte de Cap Esterel Rdv aux Clubs Enfants Kids disco Meet us theatre</p>
	<p>18h00</p> <p>Mini Disco</p> <p>Rdv aux Clubs Enfants Kids disco Meet us theatre</p>	<p>18h00</p> <p>A la rencontre d'Erel</p> <p>La mascotte de Cap Esterel Rdv aux Clubs Enfants Kids disco Meet us theatre</p>	<p>16h30 et 16h45</p> <p>* Street workout</p> <p>Rdv à la réception Street workout Meet us Pool</p>		<p>18h00</p> <p>Mini Disco</p> <p>Rdv aux Clubs Enfants Kids disco Meet us theatre</p>

Retrouvez plus d'infos sur notre appli Planet Pierre & Vacances et notre site internet rendezvouschezvous.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.