

# L'AGENDA ANIMATION FITNESS & BALADES

## Spécial Pentecôte du 20 au 25 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><b>9h30</b></p> <p>* <b>Cuisses, abdos, fessiers (CAF)</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Thighs, abs and gluts Meet us Pool</p> <p><b>10h15</b></p> <p>* <b>L.I.A</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Low impact Aerobic Meet us Pool</p> <p><b>11h00</b></p> <p>* <b>Stretching</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Stretching Meet us Pool</p>	<p><b>9h30</b></p> <p>* <b>Renforcement musculaire</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Muscles renforcement Meet us Pool</p> <p><b>10h15</b></p> <p><b>Cardio combat</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Body combat Meet us Pool</p> <p><b>11h00</b></p> <p>* <b>Spécial gainage</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Strengthen Meet us Pool</p> <p><b>11h30</b></p> <p><b>Aqua'dance</b></p> <p>Rdv piscine à vagues Aqua'dance Meet us wave pool</p>	<p><b>9h30</b></p> <p>* <b>Cuisses, abdos, fessiers (CAF)</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Thighs, abs and gluts Meet us Pool</p> <p><b>10h15</b></p> <p>* <b>Zumba</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Zumba Meet us Pool</p> <p><b>11h00</b></p> <p>* <b>Abdos Flash</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Abdos flash Meet us Pool</p> <p><b>11h30</b></p> <p>* <b>Fessiers express</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Express gluts Meet us Pool</p>	<p><b>9h30</b></p> <p>* <b>Renforcement musculaire</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Muscles renforcement Meet us Pool</p> <p><b>10h15</b></p> <p>* <b>Hiit Dance</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues HIIT Dance Meet us Pool</p> <p><b>11h00</b></p> <p>* <b>Stretching</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Stretching Meet us Pool</p> <p><b>11h30</b></p> <p><b>Aqua'dance</b></p> <p>Rdv piscine à vagues Aqua'dance Meet us wave pool</p>	<p><b>9h30</b></p> <p>* <b>Cuisses, abdos, fessiers (CAF)</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Thighs, abs and gluts Meet us Pool</p> <p><b>10h15</b></p> <p>* <b>Cardio Attack</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Cardio Attack Meet us Pool</p> <p><b>11h00</b></p> <p>* <b>Spécial gainage</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Strengthen Meet us Pool</p> <p><b>11h30</b></p> <p>* <b>Zumba</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Zumba Meet us Pool</p>	<p><b>9h30</b></p> <p>* <b>Renforcement musculaire</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Muscles renforcement Meet us Pool</p> <p><b>10h15</b></p> <p>* <b>Hiit Dance</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues HIIT Dance Meet us Pool</p> <p><b>11h00</b></p> <p>* <b>Abdos Flash</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Abdos flash Meet us Pool</p>
<p><b>Départ 14h30 et 15h00</b></p> <p>* <b>Visite du Village</b></p> <p>Rdv place de la bravade Riding to the Cap Esterel Meet us place of bravade</p> <p><b>17h00</b></p> <p>* <b>Cross'training</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Cross' training Meet us Pool</p>	<p><b>Départ 14h30, 14h45 et 15h00</b></p> <p>* <b>Randonnée</b></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><b>15h30</b></p> <p>* <b>Initiation Trapèze Volant</b></p> <p>RÉSERVATION À LA RÉCEPTION 8 euros par personne Rdv aux Théâtre Flying Trapeze registration at the reception</p> <p><b>17h00 et 17h15</b></p> <p>* <b>Street workout</b></p> <p>Rdv place de la bravade Street workout Meet us place of bravade</p> <p><b>18h30</b></p> <p><b>Mini Disco</b></p> <p>Rdv aux Clubs Enfants Kids disco Meet us Kid's club</p>	<p><b>Départ 14h30, 14h45 et 15h00</b></p> <p>* <b>Randonnée</b></p> <p>« Tour du Dramont » 5km – 2h Rdv place de la bravade Riding to the Dramont Meet us place of bravade</p> <p><b>15h30</b></p> <p>* <b>Initiation Trapèze Volant</b></p> <p>RÉSERVATION À LA RÉCEPTION 8 euros par personne Rdv aux Théâtre Flying Trapeze registration at the reception</p> <p><b>17h15</b></p> <p>* <b>Stretching/Mobilité</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Stretching Meet us arcades room</p> <p><b>18h30</b></p> <p><b>A la rencontre d'Erel</b></p> <p>La mascotte de Cap Esterel Rdv aux Clubs Enfants Meet us Kid's club</p>	<p><b>Départ 14h30 et 15h00</b></p> <p>* <b>Randonnée</b></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><b>15h30</b></p> <p>* <b>Initiation Trapèze Volant</b></p> <p>RÉSERVATION À LA RÉCEPTION 8 euros par personne Rdv aux Théâtre Flying Trapeze registration at the reception</p> <p><b>17h00</b></p> <p>* <b>Cross'training</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Cross' training Meet us Pool</p> <p><b>18h30</b></p> <p><b>Mini Disco</b></p> <p>Rdv aux Clubs Enfants Kids disco Meet us Kid's club</p>	<p><b>Départ 14h30, 14h45 et 15h00</b></p> <p>* <b>Randonnée</b></p> <p>« Rastel d'Agay » 11km – 3h Rdv place de la bravade Riding to the Esterel Meet us place of bravade</p> <p><b>17h15</b></p> <p>* <b>Stretching</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Stretching Meet us Pool</p>	<p><b>Départ 14h30 et 15h00</b></p> <p>* <b>Randonnée</b></p> <p>« Tour du Dramont » 5km – 2h Rdv place de la bravade Riding to the Dramont Meet us place of bravade</p> <p><b>17h15</b></p> <p>* <b>Stretching</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Stretching Meet us Pool</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.

RENDEZ VOUS CHEZ NOUS