

# L'AGENDA FITNESS & BALADES

du 29 MAI au 04 JUIN 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)



SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<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>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>* 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>* 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>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>* 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>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 combat</b></p> <p>Rdv Piscine a vagues Body combat Meet us Pool</p> <p><b>11h00</b></p> <p><b>* Stretching Mobilité</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Stretching Meet us arcades room</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>* 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>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>* Hiit</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues HIIT 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>Départ 14h30, 14h45 et 15h00</b></p> <p><b>* Randonnée</b></p> <p>« Tour du Dramont » 6km – 2h Rdv place de la bravade Riding to the Dramont Meet us place of bravade</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>Départ 14h30 et 15h00</b></p> <p><b>* Randonnée</b></p> <p>« Les Balcons de l'Esterel + visite du village » 4km – 1h30 Rdv place de la bravade Riding to the Esterel Meet us place of bravade</p> <p><b>17h00</b></p> <p><b>* Street workout</b></p> <p>Rdv place de la bravade Street workout Meet us place of bravade</p>	<p><b>Départ 14h30 et 15h00</b></p> <p><b>* Randonnée</b></p> <p>« Tour du Dramont » 6km – 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>	<p><b>Départ 14h30 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>A partir de 14h00</b></p> <p><b>Marché Provençal</b></p> <p><b>Port du masque obligatoire</b></p> <p>Place de la Baravade Provençal market Meet us place of bravade</p> <p><b>17h00</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>« Les Balcons de l'Esterel » 4km – 1h30 Rdv place de la bravade Riding to the Esterel Meet us place of bravade</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>Départ 14h30, 14h45 et 15h00</b></p> <p><b>* Randonnée</b></p> <p>« Tour du Dramont » 6km – 2h Rdv place de la bravade Riding to the Dramont Meet us place of bravade</p>



RENDEZ VOUS CHEZ NOUS

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.