

# L'AGENDA FITNESS & BALADES

du 05 au 11 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>* L.I.A</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues L.I.A 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</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>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 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>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 Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p><b>10h00</b></p> <p><b>Tournoi de Basketball</b></p> <p>Rdv terrains multisports Tournament Basketball Meet us multi-sport ground</p> <p><b>10h30</b></p> <p><b>Cardio combat</b></p> <p>Rdv Place de la Bravade Body combat Meet us place of bravade</p> <p><b>11h30</b></p> <p><b>Stretching Mobilité</b></p> <p>Rdv Espace des arcades Stretching Meet us Arcades</p>	<p><b>9h30</b></p> <p><b>Renforcement musculaire</b></p> <p>Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p><b>10h00</b></p> <p><b>Tournoi de football</b></p> <p>Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p> <p><b>10h30</b></p> <p><b>L.I.A</b></p> <p>Rdv Place de la Bravade L.I.A Meet us place of bravade</p> <p><b>11h30</b></p> <p><b>Abdos Flash</b></p> <p>Rdv Espace des arcades Abdos flash Meet us Arcades</p>	<p><b>9h30</b></p> <p><b>Cuisses, abdos, fessiers (CAF)</b></p> <p>Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p><b>10h00</b></p> <p><b>Tennis de table</b></p> <p>Rdv aux arcades Tennis table Meet us arcades</p> <p><b>10h30</b></p> <p><b>Cardio attack</b></p> <p>Rdv Place de la Bravade Cardio Attack Meet us place of bravade</p> <p><b>11h30</b></p> <p><b>Spécial gainage</b></p> <p>Rdv Espace des arcades Strengthen Meet us Arcades</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>Départ 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>17h15</b></p> <p><b>*Stretching</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Stretching Meet us arcades room</p>	<p><b>Départ 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>17h30</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 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>17h15</b></p> <p><b>*Stretching</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Stretching Meet us Pool</p>	<p><b>Départ 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>17h30</b></p> <p><b>*Fessiers express</b></p> <p>Rdv Piscine à vagues Buttocks express Meet us Pool</p>	<p><b>A partir de 15h00</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>16h00</b></p> <p><b>Pétanque</b></p> <p><b>Port du masque obligatoire</b></p> <p>Rdv place du belvédère Pétanque Meet us place of belvedere</p>	<p><b>Départ 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>15h00</b></p> <p><b>Tournoi de volleyball</b></p> <p>Rdv terrain n1 de tennis Tournament volleyball Meet us n1 tennis court</p> <p><b>17h15</b></p> <p><b>Cross'training</b></p> <p>Rdv Espace des arcades Cross' training Meet us arcades</p>	<p><b>Départ 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>15h00</b></p> <p><b>Tournoi de volleyball</b></p> <p>Rdv terrain n1 de tennis Tournament volleyball Meet us n1 tennis court</p> <p><b>17h15</b></p> <p><b>Cross'training</b></p> <p>Rdv Espace des arcades Cross' training Meet us arcades</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.

