

# L'AGENDA FITNESS & BALADES

du 12 au 18 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.



SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b>9h30</b> <b>Cuisses, abdos, fessiers (CAF)</b> Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p><b>10h00</b> <b>Tournoi de football</b> Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p> <p><b>10h30</b> <b>L.I.A</b> Rdv Place de la Bravade L.I.A Meet us place of bravade</p> <p><b>11h30</b> <b>Stretching</b> Rdv Espace des arcades Stretching Meet us Arcades</p>	<p><b>9h30</b> <b>Renforcement musculaire</b> Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p><b>10h00</b> <b>Tournoi de Volleyball</b> Rdv court tennis n1 Tournament Volleyball Meet us tennis court n1</p> <p><b>10h30</b> <b>Zumba</b> Rdv Place de la Bravade Zumba Meet us place of Bravade</p> <p><b>11h30</b> <b>Aqua'dance</b> Rdv piscine à vagues Aqua'dance Meet us wave pool</p>	<p><b>9h30</b> <b>Cuisses, abdos, fessiers (CAF)</b> Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p><b>10h00</b> <b>Tournoi de football</b> Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p> <p><b>10h30</b> <b>Cardio combat</b> Rdv Place de la Bravade Body combat Meet us place of bravade</p> <p><b>11h30</b> <b>Abdos Flash</b> Rdv Espace des arcades Abdos flash Meet us Arcades</p>	<p><b>9h30</b> <b>Renforcement musculaire</b> Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p><b>10h00</b> <b>Tournoi de Volleyball</b> Rdv court tennis n1 Tournament Volleyball Meet us tennis court n1</p> <p><b>10h30</b> <b>Hiit</b> Rdv Place de la Bravade HIIT Meet us place of bravade</p> <p><b>11h30</b> <b>Spécial gainage</b> Rdv Espace des arcades Strengthen Meet us Arcades</p>	<p><b>9h30</b> <b>Cuisses, abdos, fessiers (CAF)</b> Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p><b>10h00</b> <b>Tournoi de Basketball</b> Rdv terrains multisports Tournament Basketball Meet us multi-sport ground</p> <p><b>10h30</b> <b>L.I.A</b> Rdv Place de la Bravade L.I.A Meet us place of bravade</p> <p><b>11h30</b> <b>Stretching</b> Rdv Espace des arcades Stretching Meet us Arcades</p>	<p><b>9h30</b> <b>Renforcement musculaire</b> Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p><b>10h00</b> <b>Tournoi de football</b> Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</p> <p><b>10h30</b> <b>Cardio attack</b> Rdv Place de la Bravade Cardio Attack Meet us place of bravade</p> <p><b>11h30</b> <b>Abdos Flash</b> Rdv Espace des arcades Abdos flash Meet us Arcades</p>	<p><b>9h30</b> <b>Cuisses, abdos, fessiers (CAF)</b> Rdv Place de la Bravade Thighs, abs and gluts Meet us place of bravade</p> <p><b>10h30</b> <b>Zumba</b> Rdv Place de la Bravade Zumba Meet us place of Bravade</p> <p><b>11h30</b> <b>Spécial gainage</b> Rdv Espace des arcades Strengthen Meet us Arcades</p> <p><b>11h30</b> <b>Aqua'dance</b> Rdv piscine à vagues Aqua'dance Meet us wave pool</p>
<p><b>15h00</b> <b>Tournoi de Handball</b> Rdv terrains multisports Tournament Basketball Meet us multi-sport ground</p> <p><b>17h00</b> <b>Jump Party</b> Amuse toi sur nos châteaux gonflables <b>Port du masque obligatoire</b> <b>Réservé au moins de 12 ans</b> Rdv Place de la Bravade Bouncy castle Meet un bravade</p> <p><b>17h30</b> <b>Cross'training</b> Rdv Espace des arcades Cross' training Meet us arcades</p>	<p><b>Départ 15h00</b> <b>* Randonnée</b> « Les Balcons de l'Estérel » 4km – 1h30 Rdv place de la bravade Riding to the Esterel Meet us place of bravade</p> <p><b>17h30</b> <b>Step</b> Rdv Espace des arcades Step Meet us arcades</p>	<p><b>15h00</b> <b>Tennis de table</b> <b>Port du masque obligatoire</b> Rdv aux arcades Tennis table Meet us arcades</p> <p><b>17h30</b> <b>Stretching</b> Rdv Piscine du Hameau du haut <b>Prévoir serviette</b> Stretching Meet us Hameau Pool</p>	<p><b>Départ 15h00</b> <b>* Randonnée</b> « Tour du Dramont » 6km – 2h Rdv place de la bravade Riding to the Dramont Meet us place of bravade</p> <p><b>18h30</b> <b>La tête et les jambes</b> Quiz 100% foot et tir au but Rdv place de la bravade Football quiz Meet us Pool</p>	<p><b>A partir de 15h00</b> <b>Marché Provençal</b> <b>Port du masque obligatoire</b> Place de la Baravade Provençal market Meet us place of bravade</p> <p><b>16h00</b> <b>Pétanque</b> <b>Port du masque obligatoire</b> Rdv place du belvédère Pétanque Meet us place of belvedere</p>	<p><b>Départ 15h00</b> <b>Randonnée</b> « Rastel d'Agay » 11km – 3h30 Rdv place de la bravade Riding to the Esterel Meet us place of bravade</p>	<p><b>15h00</b> <b>Tennis de table</b> <b>Port du masque obligatoire</b> Rdv aux arcades Tennis table Meet us arcades</p> <p><b>17h00</b> <b>Tournoi de volleyball</b> Rdv terrain n1 de tennis Tournament volleyball Meet us n1 tennis court</p> <p><b>17h30</b> <b>Step</b> Rdv Espace des arcades Step Meet us arcades</p>



Retrouvez plus d'infos sur notre appli Planet Pierre & Vacances  
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.