

# L'AGENDA FITNESS, SPORTS & BALADES

## du 07 au 13 AOUT 2021

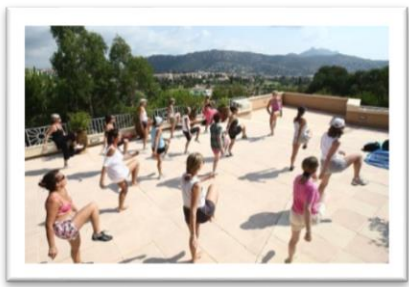
Tournois à partir de 12 ans / Fitness à partir de 15 ans.

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 recommandé pour accéder aux activités – non obligatoire lors de la pratique de l'activité.



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<p><b>9h30</b> <b>Renforcement musculaire</b> Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p> <p><b>10h30</b> <b>Cardio Combat</b> Rdv Place de la Bravade Cardio Combat Meet us place of bravade</p> <p><b>11h30</b> <b>Spécial Gainage</b> Rdv Espace des arcades Strenghten 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 football</b> Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</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>Renforcement musculaire</b> Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement 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>Hiit</b> Rdv Place de la Bravade HIIT 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>10h00</b> <b>Tournoi de volleyball</b> Rdv terrain n1 de tennis Tournament volleyball Meet us n1 tennis court</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>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 terrain n1 de tennis Tournament volleyball Meet us n1 tennis court</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>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 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>Cross training</b> Rdv Espace des arcades Cross training 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 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> <p><b>18h30</b> <b>Anim' info</b> Rdv Place de la Bravade Watch a Match Meet us Arcades</p>	<p><b>Départ 15h00</b> <b>* Randonnée</b> « 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</b> <b>Tournoi de Handball</b> Rdv terrains multisports Tournament Handball Meet us multi-sport ground</p> <p><b>18h00</b> <b>Stretching</b> Rdv <u>Piscine du Hameau du haut</u> <b>Prévoir serviette</b> Stretching Meet us Hameau Pool</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/Mobilité</b> Rdv Espace des arcades Stretching Meet us Arcades</p> <p><b>18h30</b> <b>Défi Foot (+15ans)</b> <b>Défi tes anims</b> Rdv terrains multisports Tournament Football Meet us multi-sport ground</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>A partir de 16h00</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>17h00</b> <b>Tournoi de Pétanque</b> Rdv place du belvédère Tournament Petanque Meet us place of belvedere</p> <p><b>18h00</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>17h00</b> <b>Tournoi de Handball</b> Rdv terrains multisports Tournament Handball Meet us multi-sport ground</p> <p><b>17h30</b> <b>Tramp Fit (+16 ans)</b> <b>RÉSERVATION GRATUITEMENT À LA RECÉPTION, PLACES LIMITEES</b> Rdv aux arcades Trampo fit Free registration at the reception Meet us arcades</p>	<p><b>Départ 15h00</b> <b>Randonnée</b> « Cap Roux » 5km – 2h15 <b>RDV MASSIF DE L'ESTEREL PARKING SAINT BAUME</b> Riding to the Esterel</p> <p><b>15h00</b> <b>Tournoi de Basketball</b> Rdv terrains multisports Tournament Basketball Meet us multi-sport ground</p> <p><b>15h00</b> <b>Tournoi de Tennis</b> <b>RÉSERVATION DIRECTEMENT AU CLUB HOUSE TENNIS 10 EUROS</b> Rdv au club house Tournament Tennis Meet us club house</p> <p><b>17h30</b> <b>Stretching</b> Rdv Espace des arcades Stretching 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.