

# L'AGENDA FITNESS, SPORTS & BALADES du 10 AU 15 OCTOBRE 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	VENDREDI
<p><b>9h30</b> <b>Renforcement musculaire</b></p> <p>Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p>	<p><b>9h30</b> <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>9h30</b> <b>Renforcement musculaire</b></p> <p>Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p>	<p><b>9h30</b> <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>9h30</b> <b>Renforcement musculaire</b></p> <p>Rdv Place de la Bravade Muscles renforcement Meet us place of bravade</p>	<p><b>9h30</b> <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>10h15</b> <b>Zumba</b></p> <p>Rdv Place de la Bravade Zumba Meet us place of bravade</p>	<p><b>10h15</b> <b>Cardio attack</b></p> <p>Rdv Place de la Bravade Cardio attack Meet us place of bravade</p>	<p><b>10h15</b> <b>Step</b></p> <p>Rdv Place de la Bravade Step Meet us Place of Bravade</p>	<p><b>10h15</b> <b>Circuit training</b></p> <p>Rdv place de la bravade Circuit training Meet us place of bravade</p>	<p><b>10h15</b> <b>Cardio combat</b></p> <p>Rdv Place de la Bravade Body combat Meet us place of bravade</p>	<p><b>10h15</b> <b>Step</b></p> <p>Rdv Place de la Bravade Step Meet us Place of Bravade</p>
<p><b>11h00</b> <b>Stretching</b></p> <p>Rdv Place de la Bravade Stretching Meet us place of Bravade</p>	<p><b>11h00</b> <b>Spécial Gainage</b></p> <p>Rdv Place de la Bravade Strenghten Meet us place of Bravade</p>	<p><b>11h00</b> <b>Fessiers Express</b></p> <p>Rdv Place de la Bravade Express glutes Meet us place of bravade</p>	<p><b>11h00</b> <b>Stretching</b></p> <p>Rdv Place de la Bravade Stretching Meet us place of Bravade</p>	<p><b>11h00</b> <b>Spécial gainage</b></p> <p>Rdv Place de la Bravade Strengthen Meet us place of bravade</p>	<p><b>11h00</b> <b>Abdos Flash</b></p> <p>Rdv Place de la Bravade Abdos flash Meet us place of bravade</p>
<p><b>15h30</b> <b>Trapèze Volant</b></p> <p>RÉSERVATION À LA RÉCEPTION 8 EUROS PAR PERSONNES A PARTIR DE 13 ANS</p> <p>Rdv Theatre de verdure Meet us theatre</p>	<p><b>Départ 15h00</b> <b>* Randonnée</b></p> <p>« Tour du Dramont » <b>6km – 2h</b></p> <p>Rdv place de la bravade Riding to the Dramont Meet us place of bravade</p>	<p><b>Départ 15h00</b> <b>Randonnée</b></p> <p>« Cap Roux » <b>5km – 2h15</b></p> <p>Rdv MASSIF DE L'ESTEREL PARKING DE LA STE BAUME</p> <p>Riding to the Dramont Meet Sainte baume Carpark</p>		<p><b>15h30</b> <b>Tournoi de Pétanque</b></p> <p>Rdv place du belvédère Tournament Petanque Meet us place of belvedere</p>	<p><b>Départ 15h00</b> <b>* Randonnée</b></p> <p>« Les Balcons de l'Esterel » <b>4km – 1h30</b></p> <p>Rdv place de la bravade Riding to the Esterel Meet us place of bravade</p>
<p><b>15h30</b> <b>Tournoi de Pétanque</b></p> <p>Rdv place du belvédère Tournament Petanque Meet us place of belvedere</p>	<p><b>17h30</b> <b>Stretching</b></p> <p>Rdv au théâtre de verdure Stretching Meet us Theatre</p>				<p><b>17h30</b> <b>Stretching</b></p> <p>Rdv au théâtre de verdure Stretching Meet us Theatre</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.