



L'AGENDA FITNESS, SPORTS & BALADES

Du 22 au 27 Octobre 2023



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

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h30 Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF) <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Muscles renforcement</i> <i>Meet us place of Bravade</i>	9h30 Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Muscles renforcement</i> <i>Meet us place of bravade</i>	Départ 9h45 Randonnée « Rastel d'Agay » 8km – 2h30 <i>RDV PLACE DU TOGO</i> <i>A AGAY</i> <i>Riding to the Esterel</i> <i>Meet us place of Togo in Agay</i>	9h30 Bras, Abdos, Fessiers (BAF) <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>arms, abs and gluts</i> <i>Meet us place of bravade</i>	9h30 Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF) <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Muscles renforcement</i> <i>Meet us place de la Bravade</i>	9h30 Renforcement musculaire <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Muscles renforcement</i> <i>Meet us place of bravade</i>
10h30 L.I.A <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Low Impact Aerobic</i> <i>Meet us place of Bravade</i>	10h00 Tournoi de Football <i>Rdv terrains multisports</i> <i>Tournament Football</i> <i>Meet us multi-sport ground</i>	9h30 Body Sculpt (+16ans) <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Body Sculpt</i> <i>Meet us place of bravade</i>	10h00 Tournoi de Tchoukball <i>Rdv terrains multisports</i> <i>Tournament Tchoukball</i> <i>Meet us multi-sport ground</i>	10h00 Tournoi de Handball <i>Rdv terrains multisports</i> <i>Tournament handball</i> <i>Meet us multi-sport ground</i>	10h00 Tournoi de Basketball <i>Rdv terrains multisports</i> <i>Tournament Basketball</i> <i>Meet us multi-sport ground</i>
11h30 Pilates <i>RDV Espace des Arcades</i> <i>Pilates matework level 1</i> <i>Meet us Arcades</i>	10h30 TRAMPO'FIT <i>Rdv place de la Bravade</i> <i>Trampo'fit</i> <i>Meet us place of Bravade</i>	10h30 Yoga Fit <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Body balance</i> <i>Meet us Place of Bravade</i>	10h30 Zumb'dance <i>Rdv place de la bravade</i> <i>Zumb'dance</i> <i>Meet us Place of Bravade</i>	10h30 Cardio attack <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Cardio attack</i> <i>Meet us arcades</i>	10h30 Step <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>STEP</i> <i>Meet us Place of Bravade</i>
12h30 Anim' info <i>Rdv place de la bravade</i> <i>Anim info</i> <i>Meet us place of bravade</i>	11h30 Abdos Flash <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Abdos flash</i> <i>Meet us Arcades</i>	11h30 Street workout <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Street workout</i> <i>Meet us place of Bravade</i>	11h30 Stretching <i>RDV Espace des Arcades</i> <i>Stretching</i> <i>Meet us Arcades</i>	11h30 Spécial Gainage <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Strengthen</i> <i>Meet us Arcades</i>	11h30 Stretching <i>RDV Espace des Arcades</i> <i>Stretching</i> <i>Meet us Arcades</i>
15h00 Cap Mastermind « Jeu de Piste » <i>Rdv place de la bravade</i> <i>Family Game</i> <i>Meet us place of bravade</i>	Départ 15h00 Randonnée « Tour du Dramont » 6km – 2h <i>Rdv place de la bravade</i> <i>Riding to the Dramont</i> <i>Meet us place of bravade</i>	15h00 Tennis de table <i>Rdv au Grand Bleu</i> <i>Tennis table</i> <i>Meet us Grand Bleu</i>	A partir de 16h00 Marché Provençal <i>Place de la Bravade</i> <i>Provençal market</i> <i>Meet us place of bravade</i>	15h00 Molkky Jeu de quilles finlandaises <i>Rdv place du belvédère</i> <i>Tournament Molkky</i> <i>Meet us place of belveder</i>	15h00 Tournoi de Football <i>Rdv terrains multisports</i> <i>Tournament Football</i> <i>Meet us multi-sport ground</i>
			16h00 Tournoi de Pétanque <i>Rdv place du belvédère</i> <i>Tournament Petanque</i> <i>Meet us place of belvedere</i>	Départ 17h30 Balade au coucher du soleil « A la rencontre de l'île d'or » 4km – 1h45 <i>Rdv place de la bravade</i> <i>Riding to the Dramont</i> <i>Meet us place of bravade</i>	17h00 Tournoi de Volleyball <i>Rdv terrains multisports</i> <i>Tournament Volleyball</i> <i>Meet us multi-sport ground</i>



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.

