

SEMAINE DU 03 AU 09 OCTOBRE

L'AGENDA

Activités et Soirées



ACTIVITÉS FAMILLE



ACTIVITÉS TOURNOIS

à partir de 12 ans



ACTIVITÉS FITNESS

à partir de 15 ans

* sur inscription - obligatoire

! Le port de baskets et d'un t-shirt sont obligatoires pour les randonnées, tournois et activités sportives !

SAMEDI 03 OCTOBRE	DIMANCHE 04 OCTOBRE	LUNDI 05 OCTOBRE	MARDI 06 OCTOBRE	MERCREDI 07 OCTOBRE	JEUDI 08 OCTOBRE	VENDREDI 09 OCTOBRE
09:00 - 9:30 QI GONG D'ALEXIS (GYM DOUCE) PAR LNS Entrée piscine Grand Bleu	09:30 RÉVEIL MUSCULAIRE Espace des Arcades	09:00 - 9:30 YOGA D'ALEXIS PAR LNS Entrée piscine Grand Bleu	09:15 VISITE DE MONACO* (34,60€/personne) RDV Place de la Bravade <i>Sur inscription réception P&V</i>	09:00 - 9:30 YOGA D'ALEXIS PAR LNS Entrée piscine Grand Bleu	09:00 - 9:30 QI GONG D'ALEXIS (GYM DOUCE) PAR LNS Entrée piscine Grand Bleu	09:00 - 9:30 YOGA D'ALEXIS PAR LNS Entrée piscine Grand Bleu
10:00 TOURNOI MOLKKY Terrains multisport	10:30 CROSS TRAINING Espace des Arcades		09:30 RENFO Place de la Bravade	09:30 BALADE + MARCHÉ BORD DE MER - 1H30 AGAY - LA BAUMETTE - AGAY Place de la Bravade	09:30 VISITE GOURMANDE* 10€/PERSONNE RDV PARKING PAUL VERNET FREJUS <i>Sur inscription réception P&V</i>	APD 8:00 ROC D'AZUR DÉPARTS ET ARRIVÉES MUSIC & SPEAKER Place de la Bravade
SPARTAN 1ER DÉPART 8:00 (BEAST) Plage du Débarquement	SPARTAN 1ER DÉPART 8:00 (SUPER) Plage du Débarquement	10:30 BAF Place de la Bravade	10:30 CARDIO TRAINING Place de la Bravade	10:30 STEP Place de la Bravade	09:30 YOGA/PILATES Place de la Bravade	10:00-16:00 ROC PARTY LIVE DJ/SPEAKER Place de la Bravade
	10:30 DJ SET AMBIANCE Place de la Bravade	11:30 STRETCHING Place de la Bravade	11:30 GAINAGE Place de la Bravade	11:30 STRETCHING Place de la Bravade	10:30 POWER DANCE Place de la Bravade	
APRÈS-MIDI / AFTERNOON						
SPARTAN 1ER DÉPART 13:00 (SPRINT) Plage du Débarquement	13:30 DJ SET MUSIC & DRINKS Place de la Bravade	15:00 TENNIS DE TABLE Espace des Arcades	15:00 RANDONNÉE GROTTE DE LA ST BAUME 4KM - 1H30 RDV Parking Sainte Baume	15:30 AQUA FLOAT PAR LN Piscine Grand Bleu	15:00 TOUR DU DRAMONT 6KM - 2H15 RDV Place de la Bravade	ROC D'AZUL
13:30 DJ SET MUSIC & DRINKS Place de la Bravade	17:00-18:00 INITIATION PADEL* TERRAINS ULTRA <i>Sur inscription à la réception P&V</i>			16:00 TOURNOI DE PÉTANQUE Place de la Bravade	17:00 VISITE&DÉGUSTATION À FREJUS* SE <i>Sur inscription réception P&V</i> Sortie en autonomie RDV Domaine du Jas des Oliviers	
18:00 STRETCHING Place de la Bravade	19:00 DANSE EN LIGNE Place de la Bravade	18:15 RANDONNÉE COUCHÉ DE SOLEIL Balcon de l'Esterel 4KM - 1H30 RDV Place de la Bravade	18:30 KARAOKE Place de la Bravade	17:30 YOGA/PILATES Espace des Arcades	18:00 JEU APÉRO Café des Iles	18:00 STRETCHING Place de la Bravade
SOIRÉES / EVENING						
21:00 QUI VEUT GAGNER DES MILLIONS? Place de la Bravade	21:00 BLIND TEST Place de la Bravade	21:00 SOIRÉE « JUSTE PRIX » Place de la Bravade		21:00 SOIRÉE CINÉMA « LA REINE DU CRIME » Espace des Arcades	19:30 N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES Place de la Bravade	18:30 QUIZZ SPECIAL SPORT Place de la Bravade



FITNESS

Prévoir Baskets

Dès 15 ans



FAMILLE



TOURNOIS

Prévoir Baskets

Dès 12 ans



AQUATIQUES



DÉPLACEMENT EN VOITURE



Le programme d'animation ainsi que les lieux peuvent être modifiés selon les conditions météorologiques. Informez-vous auprès de la réception Pierre & Vacances.

À très vite à Cap Esterel !