



# **PROGRAMME HEBDOMADAIRE**

## **Programme Sport & Loisirs Ados**

# Lundi

|       |                                                                     |
|-------|---------------------------------------------------------------------|
| 09h00 | Séance de tir à l'arc – À côté du court de tennis                   |
| 10h00 | Séance de Pilates – Rendez-vous au kids club                        |
| 11h00 | Aqua-gym à la piscine principale                                    |
| 13h30 | Tennis de table – Rendez-vous à la cabane d'animation               |
| 14h30 | Water-polo à la piscine principale                                  |
| 15h30 | Jeux traditionnels mauriciens – Rendez-vous à la cabane d'animation |
| 16h00 | Jeu de pétanque - Rendez-vous à la cabane d'animation               |
| 16h30 | Beach-volley – Rendez-vous au Kids Club                             |
| 17h00 | Yoga – Rendez-vous à la Cabane d'animation                          |

# Mardi

- 09h00** Balade guidée à vélo – Visite du village de Goodlands - Rendez-vous au Kid's Club
- 09hr00** Séance de pilates – Rendez-vous au Kids club
- 11h00** Aqua-gym à la piscine principale
- 13h30** Tennis de table – Rendez-vous à la cabane d'animation
- 14h30** Water-polo à la piscine principale
- 15h30** Initiation du Séga à la Cabane d'animation
- 16h00** Cours de Créole à la Cabane d'animation
- 16h30** Beach soccer – Rendez-vous au Kids Club
- 17h00** Séance de Tai-chi – Rendez-vous à la Cabane d'animation

# Mercredi

- 09h00** Séance de tir à l'arc – À côté du court de tennis
- 11h00** Aqua gym à la piscine principale
- 13h30** Tennis de table – Rendez-vous à la Cabane d'animation
- 14h30** Water-polo à la piscine principale
- 15h30** Jeux traditionnels mauriciens – Rendez-vous à la Cabane d'animation
- 16h00** Jeu de pétanque – Rendez-vous à la cabane d'animation
- 16h30** Beach-volley – Rendez-vous au Kids Club
- 17h00** Yoga – Rendez-vous à la Cabane d'animation

# Jeudi

- 09h00** Séance de étirement – Rendez-vous au Kids Club
- 11h00** Aqua gym à la piscine principale
- 13h30** Tennis de table à la Cabane d’animation
- 14h30** Water-polo à la piscine principale
- 15h30** Jeux traditionnels mauriciens à la Cabane d’animation
- 16h00** Cours de créole à la Cabane d’animation
- 16h30** Beach-volley – Rendez-vous au Kids Club
- 17h00** Séance de Tai-Chi – Rendez-vous à la Cabane d’animation

# Vendredi

- 09h00** Balade à vélo guidée – Visite du village de Goodlands - Rendez-vous Kids Club
- 09h00** Tir à l'arc – Rendez-vous à côté du court de tennis
- 11h00** Aqua gym à la piscine principale
- 13h30** Tennis de table – Rendez-vous à la Cabane d'animation
- 14h30** Water-polo à la piscine principale
- 15h30** Jeux traditionnels mauriciens – Rendez-vous à la Cabane d'Animation
- 16h00** Pétanque – Rendez-vous à la Cabane d'animation
- 16h30** Beach-volley – Rendez-vous Kids Club
- 17h00** Yoga – Rendez-vous à la Cabane d'animation

# Samedi

- 09h00** Balade à vélo guidée – Cap Malheureux  
Rendez-vous Kids Club
- 11h00** Aqua gym à la piscine principale
- 13h30** Tennis de table – Rendez-vous à la Cabane  
d'animation
- 14h30** Water-polo à la piscine principale
- 15h30** Jeux traditionnels mauriciens – Rendez-vous  
à la Cabane d'animation
- 16h00** Cours de créole à la Cabane d'animation
- 16h30** Beach soccer – Rendez-vous au Kids  
Club

# Dimanche

- 09h00** Séance d'abdominaux – Rendez-vous au Kids Club
- 11h00** Aqua gym à la piscine principale
- 13h30** Tennis de table – Rendez-vous à la Cabane d'Animation
- 14h30** Water-polo à la piscine principale
- 15h30** Jeux traditionnels mauriciens – Rendez-vous à la Cabane d'animation
- 16h00** Pétanque – Rendez-vous à la Cabane d'animation
- 16h30** Beach soccer – Rendez-vous au Kids Club