



Vendredi 29 Avril 2022

Toute la journée

Promenade en Bateaux Electriques à la découverte du Port de la Napoule proposée par la Société « Au Fil de l'Eau »

11H00

Initiation au Longe Cote proposé par l'Association AWA de Mandelieu

11H00

Initiation au Strong® avec Fabienne Camara – Quai Catamaran (45') (inscription à l'accueil du salon)
Cours de fitness en interval training, haute-intensité, non-dansé, qui associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la pliométrie. Cours niveau Sportif mais avec des options pour tous!

12H00

1 session initiation Kangoo Power™ – Quai Catamaran (30')
New Cours cardio et de renforcement musculaire
Le travail d'équilibre induit par les chaussures permet un travail efficace du bas du corps, des abdos et permet de travailler l'équilibre et les muscles profonds (posturaux). Accessible à tous, quel que soit l'âge et la condition physique.
(se présenter 15min avant pour réserver les chaussures auprès Fabienne Camara)

13H00 et 13h30

Initiation TRX® - 2 sessions – Capitainerie (30') inscription à l'accueil du salon)
TRX = Total Résistance Exercice, est un outil qui va permettre de travailler au poids de corps et ainsi favoriser le gainage et limiter le risque de blessures. Cet outil permet un renforcement des muscles, de gagner en force de façon rapide et donc améliorer la condition physique. L'entraînement est en suspension avec son propre poids et la gravité comme résistance afin de travailler force, équilibre, proprioception, coordination, mobilité ou encore la souplesse tout en soulageant les articulations

15H00

Initiation à la BACHATA et à la KIZOMBA by Chrys Py & Laly de l'Ecole UD School Riviera – Quai Catamaran – 2 session de 30' (inscription à l'accueil du salon)

16H00

Initiation au MobilityFlow® by Fabienne Camara – Quai Catamaran (50') (inscription à l'accueil du salon)
New concept Bien-Etre qui permet de travailler en fluidité avec son corps, retrouver de l'amplitude articulaire, améliorer la tonicité de ses muscles profonds, l'équilibre et la respiration ! Ouvert à tous !

18H00

Visite officielle du Salon en présence de Sébastien LEROY, Maire de Mandelieu-La Napoule



Samedi 30 Avril 2022

- Toute la journée Promenade en Bateaux Electriques à la découverte du Port de la Napoule proposée par la Société « Au Fil de l'Eau »
- Toute la journée Visite de la Vedette SNS221-Théoule sur mer de la SNSM en compagnie de son équipage de sauveteurs en mer
- 11H00 Initiation au Strong® avec Fabienne Camara – Quai Catamaran (45)(inscription à l'accueil du salon)
- 12H00 1 session initiation Kangoo Power™– Quai Catamaran (30') (se présenter 15min avant pour réserver les chaussures auprès Fabienne Camara)
- 13H00 et 13h30 Initiation TRX® - 2 sessions – Capitainerie (30') (inscription à l'accueil du salon)
- 14H00 Initiation à la Pêche au Gros proposé par le Fishing Club de Mandelieu à bord du navire du Centre de Plongée de la Rague « Le D'Artagnan » (Retour vers 17h)
- De 15H00 à 15H30 Démonstration du Jet Surf Board Lampuga par la Société Infinite Water Toys
- De 16H00 à 17H00 Démonstration de Water Toys par la Société Custom Motors France
- 17H30 1 session initiation Kangoo Power™– Quai Catamaran (30')

Dimanche 1er Mai 2022

- Toute la journée Promenade en Bateaux Electriques à la découverte du Port de la Napoule proposée par la Société « Au Fil de l'Eau »
- Toute la journée Visite de la Vedette SNS221-Théoule sur mer de la SNSM en compagnie de son équipage de sauveteurs en mer
- De 10H00 à 12H30 Lancement de la 2ème édition du « Sport Fitness Show » qui se déroulera du 17 au 18 Septembre 2022 sur l'esplanade du Port de la Napoule avec Fabienne Camara, Directrice Artistique et sa Team de Trainers en collaboration avec le Club Collectif Fitness Pégomas
- 10H00 BodyCombat™ avec Anna Jam et Raphaël Elzein
Ce programme hautement énergique s'inspire des arts martiaux et puise dans des disciplines aussi variées que le karaté, la boxe, le taekwondo, le tai chi et le muay thai.
- 11H00 Zumba® «Cruiser»-avec Fabienne Camara, Emmanuel Bourg Perez, Kevin Perrino, Denis Souvairain
La Zumba est un cours chorégraphié qui combine le fitness et les danses du Monde. Accessible à tous.
- De 15H00 à 15H30 Démonstration du Jet Surf Board Lampuga par la Société Infinite Water Toys
- De 16H00 à 17H00 Démonstration de Water Toys par la Société Custom Motors France