

SPORTS SPIRIT

À AGADIR

Programme **FITNESS**



Tikida Dunas du 11/11 au 16/11



الله
الوطن الله

MAR.

11 NOVEMBRE 2025

15H00

RÉCUPÉRATION DES CLÉS
DE CHAMBRES À
L'ACCUEIL DU TIKIDA
DUNAS (FORMULE 5 NUITS)

JOURNÉE ET SOIRÉE LIBRES



TOUS LES RENDEZ-VOUS POUR LES COURS DE FITNESS & DANSE SONT AU RIU FIT

MER.

12 NOVEMBRE 2025

DÈS 07 H 30

PETIT DÉJEUNER AU RESTAURANT DE LA
PLAGE

15H00

RÉCUPÉRATION DES CLÉS DE CHAMBRES
À L'ACCUEIL DU TIKIDA DUNAS
(FORMULE 3 ET 4 NUITS)

17H30

FULL BODY ON THE BEACH AVEC ERIC &
VICKY - 45 MIN

19H30

APÉRITIF DE LANCEMENT DU SÉJOUR
DRESS CODE « WHITE » (RDV AU BAR
KARAOKÉ)

- RÉUNION D'INFORMATION
- PRÉSENTATION DE LA TEAM SPORT
SPIRIT (EN MUSIQUE ET EN DANSE)



20H30

DÎNER AU RESTAURANT PRINCIPAL

22H00

LET'S DANCE (INITIATION BACHATA &
SALSA) RDV AU BAR KARAOKÉ
DANCE FLOOR PARTY

23H30

LOUNGE BAR LE ZANZIBAR EN LIBRE (À 6
MIN À PIED - CONSOMMATIONS PAYANTES)



JEU.

13 NOVEMBRE 2025

DÈS 07 H 30

PETIT DÉJEUNER AU RESTAURANT DE LA PLAGE

09H00

MARCHE DANS LA MER AVEC VICKY – 30 MIN

09H45

YOGA AVEC ELODIE – 45 MIN

10H45

CARDIO BOXING AVEC BIBA & ERIC – 45 MIN

11H45

ZUMBA AVEC VICKY, ELODIE, BIBA, KALIDOU & ERIC – 45 MIN

12H30

APÉRITIF AU CHILL OUT BAR

13H00

DÉJEUNER AU RESTAURANT DE LA PLAGE

15H00

PILATES ON THE BEACH AVEC BIBA – 45 MIN

16H00

ATELIER URBAN DANCE (HIP-HOP DANCE ALL) AVEC ERIC & VICKY – 1H

17H15

ZUMBA AVEC VICKY & ELODIE & KALIDOU – 1 H 00



19H30

APÉRITIF AU BAR PRINCIPAL DRESS CODE « MAROCAIN »

20H30

DÎNER – SOIRÉE MAROCAINE AU RESTAURANT MAROCAIN (SITUÉ DANS LE HALL PRINCIPAL)

22H15

INITIATION BELLY DANCES ORIENTALES AVEC BIBA (RDV AU BAR KARAOKÉ)

22 H 30

KARAOKÉ PARTY

23H30

LOUNGE BAR LE ZANZIBAR EN LIBRE (À 6 MIN À PIED – CONSOMMATIONS PAYANTES)

VEN.

14 NOVEMBRE 2025

DÈS 07 H 30

PETIT DÉJEUNER AU RESTAURANT DE LA PLAGE

09H00

MARCHE DANS LA MER AVEC BIBA – 30 MIN

09H45

YOGA AVEC ELODIE – 45 MIN

09H45

CROSS TRAINING ON THE BEACH AVEC VICKY & ERIC – 45 MIN

11H45

ZUMBA AVEC KALIDOU & BIBA – 45 MIN

12H30

APÉRITIF AU CHILL OUT BAR



VEN.

14 NOVEMBRE 2025

13H00	DÉJEUNER AU RESTAURANT DE LA PLAGE
15H15	BOOTCAMP ON THE BEACH AVEC ELODIE & KALIDOU - 45 MIN
16H15	ATELIER LATIN FLOW (SALSA/BACHATA) AVEC VICKY & ELODIE - 45 MIN
17H15	ZUMBA AVEC VICKY, KALIDOU & ERIC - 1H
19H30	APÉRITIF AU BAR PRINCIPAL DRESS CODE « BALINAIS »
20H30	DINER ASIATIQUE (RDV AU RESTAURANT ASIATIQUE)
22H15	DÉFILÉ & ÉLECTION DE LA PLUS BELLE TENUE - (RDV AU BAR KARAOKÉ)
22H15	DÉFILÉ & ÉLECTION DE LA PLUS BELLE TENUE - (RDV AU BAR KARAOKÉ)
	<ul style="list-style-type: none"> • SHOW "HELLS" ET INITIATION « HELLS » AVEC ELODIE • DANCE PARTY
23H30	LOUNGE BAR LE ZANZIBAR EN LIBRE (À 6 MIN À PIED - CONSOMMATIONS PAYANTES) DISCOTHÈQUE LE PAPAGAYO (EN FACE DU ZANZIBAR - CONSOMMATIONS PAYANTES)



SAM.



DÈS 07 H 30

15 NOVEMBRE 2025

	PETIT DÉJEUNER AU RESTAURANT DE LA PLAGE
09H45	YOGA AVEC ELODIE - 45 MIN
	ACTIVITÉ AU CHOIX :
10H45	CARDIO BOXING AVEC ELODIE & ERIC - 45 MIN
10H45	ATELIER DANSES DU MONDE (DANSE ORIENTALE, KPOP, FLAMENCO) AVEC VICKY & BIBA - 1 H 00
11H45	PILATES ON THE BEACH AVEC BIBA - 45 MIN
11H45	ZUMBA AVEC VICKY & KALIDOU - 45 MIN



SAM.



15 NOVEMBRE 2025

12H30

APÉRITIF AU CHILL OUT BAR

13H00

DÉJEUNER AU RESTAURANT
DE LA PLAGE

15 H 00

APRÈS-MIDI LIBRE

19H30

APÉRITIF DE CLÔTURE & REMISE DES PRIX
PAR CATÉGORIE DRESS CODE « CHIC &
ÉLÉGANT » (RDV AU BAR KARAOKÉ)

20H30

DÎNER AU RESTAURANT PRINCIPAL

22H00

CONCOURS DE DANSE PAR ÉQUIPE !

NOUS FINALISERONS LES DÉTAILS DE LA DEUXIÈME PARTIE DE SOIRÉE
DE CLOTÛRE DANS LES JOURS À VENIR ET NOUS VOUS LES
DÉVOILERONS LA VEILLE.

DIM.

16 NOVEMBRE 2025

DÈS 07 H 30

PETIT DÉJEUNER AU RESTAURANT
DE LA PLAGE

10H30

THE LAST ZUMBA AVEC ELODIE, VICKY,
BIBA, ERIC & KALIDOU

12H00

CHECK-OUT DES CHAMBRES

 TRANSFERTS AÉROPORT SELON LES CONVOCATIONS REÇUES

**TOUTE L'ÉQUIPE
DE SPORTS SPIRIT
VOUS REMERCIE POUR
VOTRE PRÉSENCE
ET VOUS DIT À TRÈS VITE !**

