



Sportez-vous Bien

Du 7 juillet au 22 août 2025



**activités gratuites (et 1 payante)
& sans inscription**

**Séniors, adultes, adolescents
et enfants accompagnés (à partir de 8 ans)**

Accueil et information : 06 95 40 26 40
www.ville-legrauduroi.fr

let's **GRAU**
Le Grau du Roi-Port Camargue



LUNDI

8h à 12h - VTT 30 à 40 km

Palais des sports, sortie en Petite Camargue

8h30 à 10h30 - Éveil musculaire⁽¹⁾

Plage face à la mairie accès n°33

10h à 11h30 - Beach handball

Plage du Boucanet accès n°12

10h30 à 11h30 - Marche dans l'eau

Plage face à la mairie accès n°33

12h15 à 13h15 - Zumba⁽²⁾

Palais des sports

16h à 17h - Tennis (matériel fourni) 

Tennis Club, Avenue de Dossenheim

16h à 18h - Kayak/Aviron (30 min)

Base Nautique du Vidourle/10 pers. maximum

17h à 18h - Beach volley

Plage des Mouettes accès n°38

18h à 19h30 - Yoga

Plage de Port Camargue Nord accès n°47

MARDI

8h à 13h15 - Musculation (5€)

Palais des sports

8h à 13h15 - Badminton/Tennis de table 

Palais des sports

8h30 à 10h30 - Éveil musculaire sport santé⁽¹⁾

Plage du Boucanet accès n°12

9h à 10h - Qi gong

Plage face à la mairie accès n°33

11h à 12h30 - Pilâte

Jardin des Sculptures, Port Camargue

16h à 17h - Tennis (matériel fourni) 

Tennis Club, avenue de Dossenheim

MERCREDI

8h à 11h - Randonnée

Château d'eau Boucanet

8h à 13h15 - Badminton/Tennis de table

Palais des sports

8h30 à 10h30 - Éveil musculaire⁽¹⁾

Plage face à la mairie accès n°33

9h à 10h30 - Yoga

Plage du Boucanet accès 12

10h à 11h30 - Beach handball

Plage du Boucanet accès n°12

10h30 à 11h30 - Marche dans l'eau

Plage face à la mairie accès n°33

11h à 12h - Tennis *(matériel fourni)*

Raquette Club, Port Camargue

20 pers. maximum

12h15 à 13h15 - Gym tonic abdos-fessiers⁽²⁾

Palais des sports

16h à 17h - Pickleball *(matériel fourni)*

Raquette Club, Port Camargue

20 pers. maximum

18h30 à 20h - Kick boxing/Full contact

Aire de jeux du Trident, Port Camargue

⁽¹⁾ **2 x 45 minutes**

⁽²⁾ **Adultes** (25 personnes max.)

JEUDI

8h à 13h15 - Musculation (5€)

Palais des sports

8h à 13h15 - Badminton/Tennis de table 

Palais des sports

8h30 à 10h30 - Éveil musculaire sport santé⁽¹⁾

Palais des sports

9h à 10h30 - Yoga

Plage face à la mairie accès n°33

9h à 10h - Qi gong

Plage du Boucanet accès n°12

11h à 12h - Tennis (matériel fourni)

Raquette Club, Port Camargue

20 pers. maximum

17h à 18h - Beach volley

Plage des Mouettes accès n°38

VENDREDI

8h à 12h - VTT 40 à 50 kms

Palais des sports, sortie en Petite Camargue

8h30 à 10h30 - Éveil musculaire⁽¹⁾

Plage face à la mairie accès n°33

9h à 10h - Pilâte

Plage Sud accès n°59

10h à 11h - Yoga

Plage Sud accès n°59

10h30 à 11h30 - Marche dans l'eau

Plage face à la mairie accès n°33

12h15 à 13h15 - Fitness Stretching⁽²⁾

Palais des sports

SAMEDI

8h30 à 10h30 - Éveil musculaire sport santé⁽¹⁾

Plage face à la mairie accès n°33

10h30 à 11h30 - Marche dans l'eau

Plage face à la mairie accès n°33

PLAN DES ACTIVITÉS



- 1 Palais des Sports et de la Culture
- 2 Tennis Club - Avenue de Dossenheim
- 3 Plage face à la Mairie - accès n°33
- 4 Plages des Mouettes - accès n°38
- 5 Raquette Club - Port Camargue
- 6 Base nautique du Vidourle
- 7 Plage du Boucanet - accès n°12
- 8 Château d'eau - Rue des Oursins
- 9 Jardin des Sculptures - Avenue Jean-Lasserre
- 10 Aire de jeux du Trident - Avenue des Coquillages
- 11 Plage Sud Port-Camargue - accès n°59

MANIFESTATIONS SPORTIVES

de l'été

Tournois multichances de tennis (TMC)

Du 3 juillet au 22 août

Tennis Club (Avenue de Dossenheim)

Adultes et jeunes à partir de 11 ans

Infos & inscriptions : 06 51 53 69 05



Tournoi de joutes languedociennes

13 juillet à 21h

Canal du centre-ville



Tournoi de beach volley

14 juillet & 15 août à 9h30

Plage des Mouettes



Les Boucles de Salonique

17 juillet & 14 août à 19h

Étang de Salonique



Tournoi de joutes languedociennes régional senior

27 juillet à 15h

Canal du centre-ville



Joutes languedociennes

Critérium écoles & tournoi régional chariots

9 août à 14h

Canal du centre-ville



FFF Tour 2025

11 & 12 août de 10h à 12h30 et de 14h à 18h

Plage Sud de Port-Camargue



Tournoi de joutes languedociennes régional junior

14 août à 21h

Canal du centre-ville

