



SPORTEZ VOUS

BIEN



ÉTÉ 2022

Du 11 juillet
au 27 août*



Tous niveaux

16 activités gratuites
+ 1 payante
(3€ la séance)

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

*Sauf le jeudi 14 juillet et le lundi 15 août

www.ville-legrauduroi.fr

 Le Grau du Roi Animations

 Le Grau du Roi Port Camargue



LUNDI



VTT 30 À 40 KM - DE 8H À 12H

Départ du Palais des Sports. Sortie en groupe en Petite Camargue



ÉVEIL MUSCULAIRE - DE 8H30 À 10H30

2 cours de 60 mn. Plage face à la mairie accès n°33. En groupe



SANDBALL HANDFIT - DE 9H30 À 11H

Plage du Boucanet accès n°12. En groupe



MARCHE DANS L'EAU - DE 10H30 À 11H30

Plage face à la mairie accès n°33. En groupe



YOGA DYNAMIQUE - DE 11H À 12H30

Jardin des Sculptures - Quai Lapèrouse /Port Camargue . En groupe



FITNESS ZUMBA - DE 12H À 13H15

Au Palais des Sports. En groupe

New!



PICKELBALL - DE 16H À 17H

Au Raquette Club de Port Camargue (Route des Marines)
Matériel fourni. En groupe de 20 personnes



TENNIS - DE 16H À 17H

Au Tennis Club (Avenue de Dossenheim) Matériel fourni.
En groupe.



KAYAK/AVIRON - DE 16H À 18H

Base nautique du Vidourle. Session découverte de 30 min. 10 pers



BEACH VOLLEY - DE 17H À 18H

Plage les Mouettes accès n°38

Mardi



MUSCULATION - DE 8H À 13H15

Au Palais des Sports. En groupe



BADMINTON/TENNIS DE TABLE - DE 8H30 À 13H

Au Palais des Sports. Matériel fourni (raquettes, volants).En groupe



ÉVEIL MUSCULAIRE - DE 8H30 À 10H30

2 cours de 60 mn. Plage du Boucanet accès n°12. En groupe



QI GONG - DE 9H À 10H

Plage face à la mairie accès n°33. En groupe



YOGA - DE 9H À 10H30

Plage Nord accès N° 47 Port Camargue . En groupe



TENNIS - DE 16H À 17H

Au Tennis Club (Avenue de Dossenheim) matériel fourni. En groupe

Mercredi



RANDONNÉE - DE 8H À 11H

Départ du Château d'eau du Boucanet. Sortie en groupe



BADMINTON/TENNIS DE TABLE - DE 8H30 À 13H

Au Palais des Sports. Matériel fourni (raquettes, volants). En groupe



YOGA - DE 8H30 À 10H

Plage du Boucanet accès N° 12 . En groupe



ÉVEIL MUSCULAIRE - DE 8H30 À 10H30

2 cours de 60 mn. Plage face à la mairie accès n°33. En groupe



PILÂTES - DE 9H À 10H30

Plage Nord accès N° 47 Port Camargue . En groupe



SANDBALL HANDFIT - DE 9H30 À 11H

Plage du Boucanet accès n°12. En groupe



MARCHE DANS L'EAU - DE 10H30 À 11H30

Plage face à la mairie accès n°33. En groupe



TENNIS - DE 11H À 12H

Au Raquette Club de Port Camargue (Route des Marines)
Matériel fourni. 20 personnes



FITNESS BODY SCULPT - DE 12H À 13H15

Au Palais des Sports. En groupe

New!



KICK BOXING/FULL CONTACT - DE 19H À 20H30

Plateau sportif. En groupe à partir de 12 ans

New!

Jeudi



MUSCULATION - DE 8H À 13H15

Au Palais des Sports. En groupe



BADMINTON/TENNIS DE TABLE - DE 8H30 À 13H

Au Palais des Sports. Matériel fourni (raquettes, volants). En groupe



YOGA/PILÂTES- DE 8H30 À 10H

Plage Sud accès N° 66 Port Camargue . En groupe



ÉVEIL MUSCULAIRE - DE 8H30 À 10H30

2 cours de 60 mn. Plage du Boucanet accès n°12. En groupe



QI GONG - DE 9H À 10H

Plage du Boucanet accès n°12. En groupe



TENNIS - DE 11H À 12H

Au Raquette Club de Port Camargue (Route des Marines)
Matériel fourni. En groupe de 20 personnes



BEACH VOLLEY - DE 17H À 18H

Plage les Mouettes accès n°38

Vendredi



VTT 40 À 50 KM - DE 8H À 12H

Départ du Palais des Sports. Sortie en groupe en Petite Camargue



YOGA - DE 8H30 À 10H

Plage du Boucanet accès N°12 . En groupe



ÉVEIL MUSCULAIRE - DE 8H30 À 10H30

2 cours de 60 mn. Plage face à la mairie accès n°33. En groupe



MARCHE DANS L'EAU - DE 10H30 À 11H30

Plage face à la mairie accès n°33. En groupe



FITNESS STRETCHING - DE 12H À 13H15

New!

Au Palais des Sports. En groupe

Samedi



ÉVEIL MUSCULAIRE - DE 8H30 À 10H30

2 cours de 60 mn. Plage face à la mairie accès n°33. En groupe



MARCHE DANS L'EAU - DE 10H30 À 11H30

Plage face à la mairie accès n°33. En groupe

POUR VOS ►
VACANCES PRATIQUEZ
SPORT ENTRE EN
AMIS 0 FAMILLE

GRANDES MANIFESTATIONS SPORTIVES ► DE L'ÉTÉ

DU LUNDI 20 JUIN AU DIMANCHE 10 JUILLET

46^{ème} Tournoi Open Casino Flamingo

Tennis Club - Avenue de Dossenheim

DU MERCREDI 5 JUILLET AU VENDREDI 26 AOÛT

Circuit Galaxie orange/vert des 8 - 9 - 10 ans

Raquette Club Port Camargue - Route des Marines

DU VENDREDI 8 JUILLET AU VENDREDI 26 AOÛT

Circuit TMC 8- 14 ans

Raquette Club Port Camargue - Route des Marines

DU LUNDI 11 JUILLET AU DIMANCHE 28 AOÛT

Circuit TMC 8-18 ans

Tennis Club - Avenue de Dossenheim

JEUDI 14 JUILLET

Tournoi de Beach Volley

Plage des Mouettes accès n°38

DU MERCREDI 20 JUILLET AU DIMANCHE 7 AOÛT

Tournoi Open Hélios

Raquette Club Port Camargue - Route des Marines

JEUDI 21 JUILLET

Course pédestre - 13^e Boudes des Saloniques

2,7km benjamins et minimes et 5,4 km cadets à vétérans, en individuel et par équipe de 2

Lac de Salonique - Rue de la Monjoie - Port Camargue

LUNDI 15 AOÛT

Tournoi de Beach Volley

Plage des Mouettes accès n°38

JEUDI 18 AOÛT

Course pédestre - 14^e Boudes des Saloniques

2,7km benjamins et minimes et 5,4 km cadets à vétérans, en individuel et par équipe de 2

Lac de Salonique - Rue de la Monjoie - Port Camargue

Renseignements :



SERVICE DES SPORTS : 04 66 73 93 79



ACTIVITÉS ACCESSIBLES HANDISPORT

SPORTEZ-VOUS BIEN

Plan des activités

