

# SPORTEZ-VOUS *Bien*

**Activités sportives  
gratuites sans inscription**

**06.07 > 22.08 2026**

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



Accueil et information : 06 95 40 26 40  
[www.ville-legrauduroi.fr](http://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<sup>(1)</sup>**

*Plage face à la mairie accès n°33*

**10h à 11h30 - Beach handball**

*Plage du Boucanet accès n°13*

**10h30 à 11h30 - Marche dans l'eau**

*Plage face à la mairie accès n°33*

**12h15 à 13h15 - Zumba<sup>(3)</sup>**

*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 places)*

**17h à 18h30 - Yoga**

*Aire de jeux - Avenue Jean Lasserre*

**18h à 19h - Beach volley**

*Plage des Mouettes accès n°38*

# 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<sup>(1)</sup>**

*Plage du Boucanet accès n°13*

**9h à 10h - Qi gong**

*Plage face à la mairie accès n°33*

**10h45 à 12h15 - Pilates**

*Jardin des sculptures, Port Camargue*

**16h à 17h - Tennis (matériel fourni) ♿**

*Tennis Club - Avenue de Dossenheim*

# MERCREDI

## **8h à 11h - Randonnée**

*Rendez-vous au château d'eau Boucanet*

## **8h à 13h15 - Badminton/Tennis de table**

*Palais des sports*

## **8h30 à 10h30 - Éveil musculaire<sup>(1)</sup>**

*Plage face à la mairie accès n°33*

## **8h30 à 10h - Yoga<sup>(2)</sup>**

*Plage du Boucanet accès n°13*

## **10h à 11h30 - Beach handball**

*Plage du Boucanet accès n°13*

## **10h à 11h30 - Paddle (matériel fourni)**

*Rendez-vous à l'accueil de l'UCPA (10 places)  
Réservation auprès de l'UCPA*

## **10h30 à 11h30 - Marche dans l'eau**

*Plage face à la mairie accès n°33*

## **12h15 à 13h15 - Gym tonic abdos-fessiers<sup>(3)</sup>**

*Palais des sports*

## **16h à 17h - Tennis (matériel fourni)**

*Raquette Club, Port Camargue (20 places)*

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

*Raquette Club, Port Camargue (20 places)*

## **18h30 à 20h - Kick boxing / Full contact**

*Aire de jeux du Trident, Port Camargue*

<sup>(1)</sup> 2 séances de 45 minutes

<sup>(2)</sup> À partir du 13 juillet 2026

<sup>(3)</sup> 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<sup>(1)</sup>**

*Palais des sports*

**8h30 à 10h - Yoga<sup>(2)</sup>**

*Plage face à la mairie accès n°33*

**9h à 10h - Qi gong**

*Plage du Boucanet accès n°13*

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

*Raquette Club, Port Camargue (20 places)*

**18h à 19h - 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<sup>(1)</sup>**

*Plage face à la mairie accès n°33*

**9h à 10h - Pilates**

*Plage Sud accès n°59*

**10h à 11h - Yoga**

*Plage Sud accès n°59*

**11h à 12h - Aqua fitness**

*Plage Sud accès n°59*

**10h30 à 11h30 - Marche dans l'eau**

*Plage face à la mairie accès n°33*

**12h15 à 13h15 - Stretching<sup>(3)</sup>**

*Palais des sports*

# SAMEDI

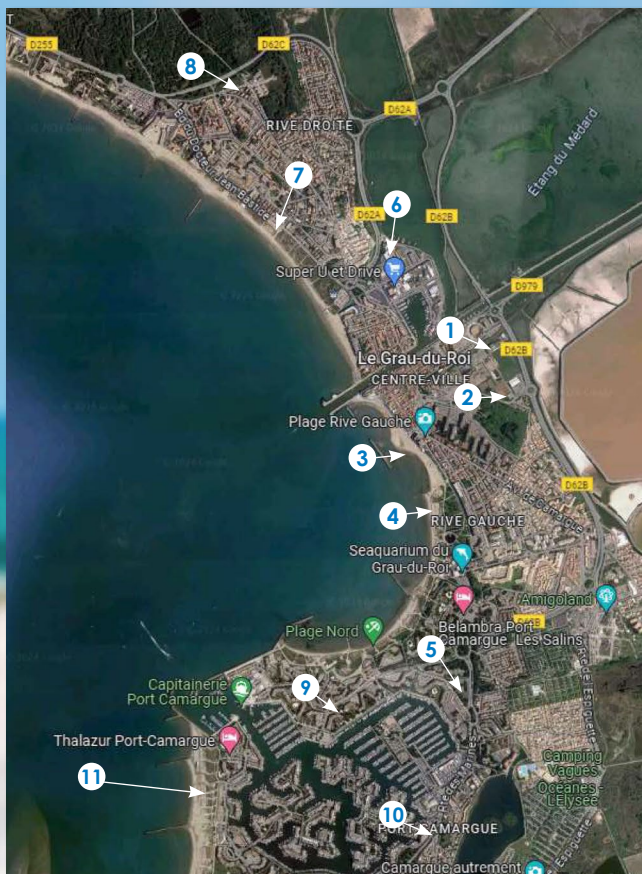
**8h30 à 10h30 - Éveil musculaire sport santé<sup>(1)</sup>**

*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°13
- 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

# ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

## STAGES KAYAK

**29/06 > 28/08** | Infos : 07 88 20 36 97  
Base nautique du Vidourle

## TENNIS

**TMC : 04/07 > 18/08** | Infos : 06 11 95 37 21  
Tennis Club (*avenue de Dossenheim*)

**Hélios : 15/07 > 02/08** | Infos : 07 83 65 81 78  
Raquette Club (*route des Marines*)

## JOUTES SUR CHARIOT

**04/07** | 10h30 - Parvis de la mairie

**SPORT ADAPTÉ** et bilan bien-être  
de condition physique (**+ de 60 ans**) :  
**09/07 et 06/08 - 9h à 12h** | Palais des sports

## JOUTES LANGUEDOCIENNES

**13/07 - 21h** | **26/07 - 14h30** (*séniors*)  
**14/08 - 21h** (*juniors*) | **29/08 - 14h30** (*lourds*)  
Canal quai Colbert

## BEACH VOLLEY

**14/07 et 15/08** | Infos : 06 18 38 70 75  
Plage des Mouettes

## FOOTBALL

**FFF Tour 2026 : 11/08 et 12/08**  
10h à 12h30 et de 14h à 18h  
Plage Sud (*route des Marines*)

**COURSE : Boucles de Salonique**  
**16/07 et 13/08 - 19h** - Étang de Salonique

