



# Sportez-vous Bien

Du 8 juillet au 23 août 2024

# 15

**activités gratuites** (et 1 payante)

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



Accueil et information : 06 37 74 19 49  
[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** (matériel non fourni)

Palais des sports, sortie en Petite Camargue

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

Plage face à la mairie accès n°33

**8h45 à 10h15 - Yoga**

Plage du Boucanet accès n°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

**12h à 13h15 - Fitness abdos-fessiers**

Palais des sports

**16h à 17h - Tennis** ♿

Tennis Club, Avenue de Dossenheim (matériel fourni)

**16h à 18h - Kayak / Aviron (découverte 30 min)**

Base Nautique du Vidourle / 10 pers. maximum

**17h à 18h - Beach volley**

Plage des Mouettes accès n°38

# MARDI

**8h à 13h15 - Musculation (4€)<sup>(2)</sup>**

Palais des sports

**8h à 13h15 - Badminton / Tennis de table<sup>(2)</sup>** ♿

Palais des sports

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

Plage du Boucanet accès n°12

**9h à 10h - Qi gong**

Plage face à la mairie accès n°33

**11h30 à 13h - 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<sup>(2)</sup>** 

Palais des sports

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

Plage face à la mairie accès n°33

**9h à 10h30 - Yoga**

Plage Nord (poste de secours)

**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

**11h à 12h - Pilâte**

Jardin des Sculptures, Port Camargue

**12h à 13h15 - Fitness body sculpt**

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) À partir du 15 juillet

# JEUDI

**8h à 13h15 - Musculation (4€)<sup>(2)</sup>**

Palais des sports

**8h à 13h15 - Badminton / Tennis de table<sup>(2)</sup>** 

Palais des sports

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

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

Plage face à la mairie accès n°33

**9h à 11h - Pilâte**

Plage Sud accès n°66

**10h30 à 11h30 - Marche dans l'eau**

Plage face à la mairie accès n°33

**12h à 13h15 - Fitness Stretching**

Palais des sports

# SAMEDI

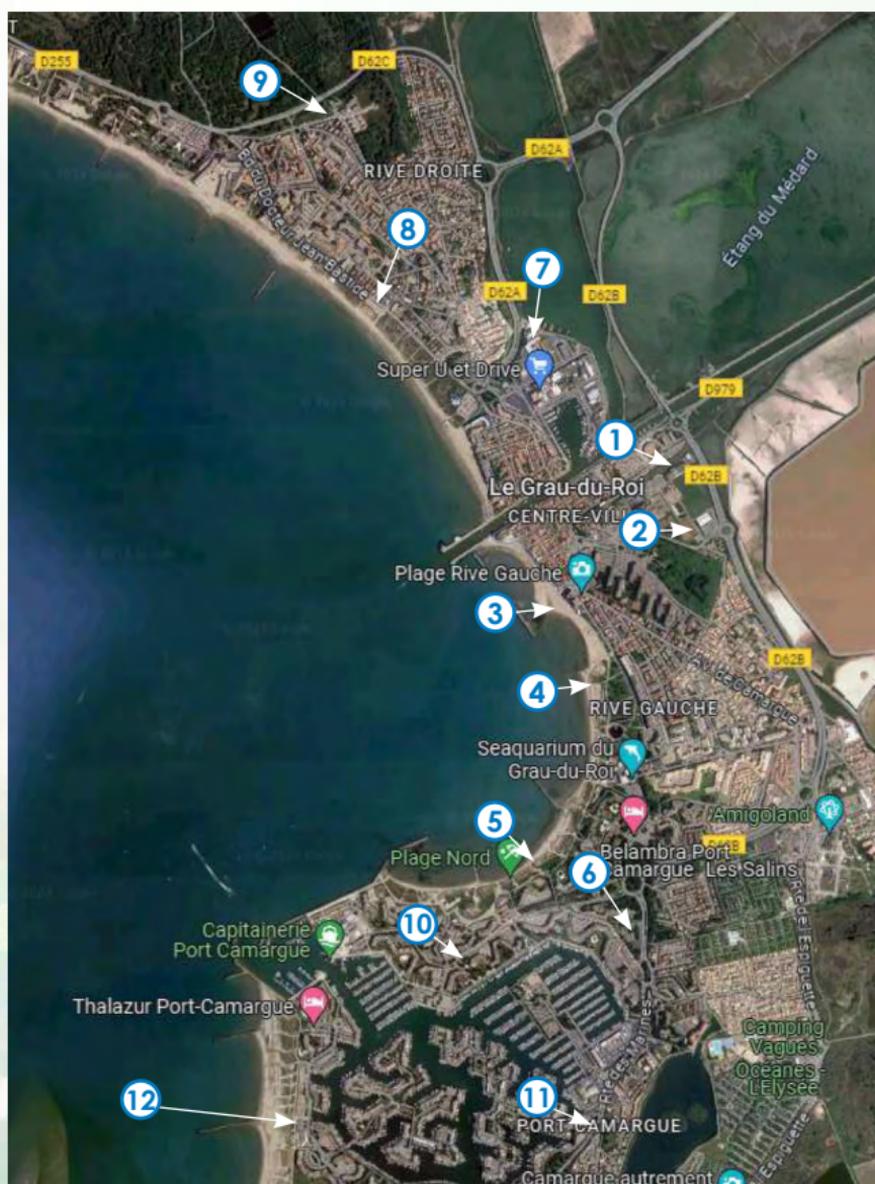
**8h30 à 10h30 - Éveil musculaire sport santé<sup>(1)</sup>**

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 Plage Nord (poste de secours)
- ⑥ Raquette Club - Port Camargue
- ⑦ Base nautique du Vidourle
- ⑧ Plage du Boucanet - accès n°12
- ⑨ Château d'eau - Rue des Oursins
- ⑩ Jardin des Sculptures - Avenue Jean-Lasserre
- ⑪ Aire de jeux du Trident - Avenue des Coquillages
- ⑫ Plage Sud Port-Camargue - accès n°66

# MANIFESTATIONS SPORTIVES

*de l'été*

## Tournois multichances de tennis (TMC)

**Du 4 juillet au 25 août**

Tennis Club (Avenue de Dossenheim)

Adultes et jeunes à partir de 11 ans

**Infos & inscriptions** : 06 51 53 69 05

## Tournoi des petits secouristes (7 à 12 ans)

**16 juillet de 15h à 18h**

Plage du centre-ville

## Tournoi de beach volley

**14 juillet & 15 août à 9h30**

Plage des Mouettes

## Les Boucles de Salonique

**18 juillet & 14 août à 19h**

Étang de Salonique

## Fête de la mer et du littoral

**26 & 27 juillet de 11h à 17h**

Plage du Boucanet

## FFF Tour 2024

**14 & 15 août de 10h à 12h30 et de 14h à 18h**

Plage Sud de Port-Camargue

