



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 Comarque



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
-  **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
-  **KICK BOXING/FULL CONTACT - DE 19H À 20H30** 
Plateau sportif. En groupe à partir de 12 ans

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 

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 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 Boucles 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 Boucles 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

SPORTEZ-VOUS BIEN

Plan des activités



- 1** Château d'eau - Rue des Oursins
- 2** Plage du Boucanet - Bd Dr Jean Bastide accès n°12
- 3** Base Nautique du Vidourle - 2 Imp. des Berges du Vidourle
- 4** Palais des Sports et de la Culture 1 allée Victor Hugo
- 5** Tennis Club - Avenue de Dossenheim
- 6** Plage face à la mairie - Bd Marechal Juin accès n° 33
- 7** Plage des Mouettes - accès n°38
- 8** Plage Nord accès n°47
- 9** Tennis Raquette Club - Route des Marines
- 10** Lac de Salonique - Rue de la Monjoie
- 11** Plage Sud - Route des marines accès n° 66
- 12** Jardin des Sculptures - Quai Iapérouse / Avenue Jean-Lasserre