

DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi
9h30-10h30 : **Kayak surf**
Rdv Maison de la Glisse à 9h - 12 personnes. 12 ans minimum.

11h-12h : **Roller**
Rdv au bureau CAP33 10 min. avant

13h30-14h : **Char à voile**
Entrée de Maubuisson / Le Montaut. 8 ans minimum.
Chaussures fermées.

15h30-18h30 : **Animation plage**
Plage centrale de Carcans-Océan

16h-17h30 : **Initiation BeachVolley**
Plage centrale de Carcans-Océan. Du 6 juillet au 17 août.

16h30-18h : **Surf**
Maison de la Glisse Carcans-Océan. 16 personnes.
Inscription à l'office du tourisme de Maubuisson

Mardi
9h30-10h : **Remise en forme**
Salle de l'Estran à Maubuisson - A partir du 7 juillet.

Mercredi
13h30-14h : **Char à voile**
Entrée de Maubuisson / Le Montaut. 8 ans minimum.
Chaussures fermées.

15h30-18h30 - **Animation plage**
Plage centrale de Carcans-Océan

19h-20h : **Badminton**
Salle des sports de Carcans-Ville. A partir du 8 juillet

Jeudi
11h-12h : **Roller**
Rdv 10 min avant bureau CAP 33
15h-16h : **Initiation Beach Volley**
Plage du Pôle à Maubuisson. Du 9 juillet au 20 août

15h30-18h30 : **Animation plage**
Plage centrale de Carcans-Océan

Vendredi
15h30-18h30 : **Animation plage**
Plage centrale de Carcans-Océan

Samedi
15h30-18h30 : **Animation plage**
Plage centrale de Carcans-Océan

Dimanche
10h30-12h30 : **Catamaran, planche à voile**
Domaine de Bombannes.
Inscriptions : office du tourisme de Maubuisson



MINI STAGES

Kayak surf

Organisé par le Sail Wheeling Club de Carcans.
Le mercredi et vendredi de 9h à 10h30
Inscription à la Maison des Sports de Glisse.
6 places.

› 40 €

Catamaran et planche à voile

Organisé par le Cercle de Voile de Bordeaux,
Carcans-Maubuisson.
Le lundi et/ou mardi de 10h à 12h - Inscription sur place.

› 20 €

Surf et body board

Organisé par le Carcans Océan Surf Club, Maison des
Sports de Glisse à Carcans-Océan.

Mardi, mercredi et jeudi de 16h15 à 18h15
Inscription sur place. 8 places.

› 60 €

Découverte voile habitable

Organisé par le Cercle de Voile de Bordeaux,
Carcans-Maubuisson

Les samedis de 10h à 13h.
Inscription : Office du tourisme de Maubuisson
4 places

› 20 € par personne

› 12 € pour les - de 13 ans

Remise en forme

3 juillet - 28 août - Salle de l'Estran à Maubuisson.
5 € la séance - 25 € les 6 séances - 45 € les 12 séances

Mardi 10h-10h45 : Aerobic/ Hi-low
10h45-11h30 : Stretching

Jeudi 9h30-10h30 : Step
10h30-11h30 : Cuisse-Abdos-Fessiers

Vendredi 9h30-10h30 : Kick'n Fit
10h30-11h30 : Relaxation

Programme sous réserve de modifications

TOURNOIS

Tarif unique : 2 € par participant et par tournoi
Inscriptions sur place. Tournois lotés.

Lundi

19h **Football à 7**
Stade de football de Carcans-Ville

Mardi

15h30 **Volley de plage** (3 ou 4 joueurs)
Plage centrale de Carcans-Océan

20h **Basket** (3x3)
Salle des Sports de Carcans-Ville.

Mercredi

20h **Badminton simple**
Salle des sports de Carcans-Ville.
A partir du 8 juillet.
22 juillet et 12 août : tournois organisés par
l'association « Badminton Club » de Carcans

Jeudi

16h **Beach Volley** (2X2)
Plage du Pôle à Maubuisson. A partir du 9 juillet

20h **Futsal** (5 joueurs)
Salle des sports de Carcans-Ville

Vendredi

20h **Badminton Double**
Salle des sports de Carcans-Ville
24 juillet et 7 août : tournois organisés par
l'association « Badminton Club » de Carcans

Dimanche

17h **Volley de plage** (3 ou 4 joueurs)
Plage du Pôle à Maubuisson

› LES PARTENAIRES

Office de tourisme de Carcans-Maubuisson ; Carcans-Océan-Surf Club (COSC) ; Cercle de Voile de Bordeaux, Carcans Maubuisson (CVBCM) ; Sail Wheeling Club de Carcans (SWCC) ; Badminton Club de Carcans ; Carcans Surf Life Saving Club (CSLSC) ; Comités départementaux de Volley Ball, d'Echecs, de Surf, d'Escrime et de Natation.

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ !

Compétition de nage en eau libre - Plage de Maubuisson
Organisée par le Comité de Gironde de Natation
07 juillet -12h30 : 5 km et 15h30 : 2 km réservées aux licenciés FFN.
17h : 500 m. Ouvert à tous, à partir de 8 ans

Tournoi de beach volley « grand chelem »
Plage du Pôle à Maubuisson
31 juillet - début à 19h. Ouvert à tous. 4 € / personne.
Organisé par le Comité de Gironde de Volley-ball.

Surf - 19 juillet et 16 août à partir de 10h15
Inscription à l'Office de tourisme de Maubuisson.
Organisé par le Comité de Gironde de Surf en partenariat avec le Carcans Océan Surf Club.

Escrime
08 juillet - 19h- 22h : Carcans ville, place de l'église
22 juillet - 14h-16h : Maubuisson, place de la Chapelle
30 juillet - 14h-16h : Maubuisson, place du Pôle
11 août - 14h-16h : Maubuisson, place du Pôle
Organisé par le Comité de Gironde d'Escrime. (chaussures conseillées)

Jeux d'échecs - Du 17 au 21 août
Lundi, mercredi, jeudi et vendredi : Maubuisson, place de la Chapelle
Mardi : Maubuisson, place du Pôle
15h-17h : Séances de découverte
17h30-19h30 : Séances de perfectionnement
21h-minuit : Tournoi.
Organisé par le Comité de Gironde d'Echecs

Sauvetage côtier
25 juillet, 9 et 15 août - 10h-12h
26 juillet dans le cadre de la Fête du lac
A partir de 12 ans. 8 places. Inscription à l'Office de tourisme de Maubuisson.
Organisé par le Carcans Surf Life Saving Club.

Fête du 14 juillet
Fête champêtre et feu d'artifice musical - Carcans-ville
Programme détaillé à l'Office de tourisme.

Fête du lac - 26 juillet
De nombreuses animations toute la journée, avec spectacle et feu d'artifice musical en soirée - Place du Pôle à Maubuisson

Fête de la mer - 15 août
Bénédictio de l'océan et hommage aux marins, animation de plage.
Défilé de rue avec la banda «Jazz Nouvelle Orléans». Soirée dansante et feu d'artifice - Carcans-Océan