

DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi

10h-10h30 : **Cuisses abdos fessiers**
Camping ou sur la plage

10h45-11h15 : **Pilates avec swiss ball**
Camping ou sur la plage

11h30-12h : **Step** - Camping ou sur la plage

Vendredi

9h-9h30 : **Tir à l'arc** - Face au camping.
A partir du 10 juillet

19h30-20h : **Badminton** - Gymnase de Grayan

19h-20h : **Bilan de santé** - Gymnase de Grayan
A partir du 10 juillet

Samedi

20h-22h : **Danse initiation rock and roll**
Camping. Ouvert à tous

Dimanche

18h30-20h : **Massage détente,
Initiation réflexologie**

En cas d'intempéries, les animations sportives se dérouleront au local CAP 33 (camping), au gymnase de GRAYAN ou sur la plaine de jeux en face du camping du GURP.

MINI STAGES

Inscriptions au préalable la veille
au camping **CAP33**



Tir à l'arc - Face au camping
10 juillet - 21 août, les vendredis 10h-11h. 3 €.

Djembe percussions africaines - Camping local CAP 33
13 juillet - 24 août, les lundis de 13h30 à 15h.
Inscription avant le dimanche 20h. 3 €.

Initiation golf practice - Golf de Grayan
Les mercredis de 14h30 à 16h
10 personnes maximum. Adultes.
Inscription au préalable à l'accueil. 2 €

Remise en forme

Mardi - mercredi - jeudi - vendredi - samedi
Au camping ou sur la plage
(En cas de mauvais temps au gymnase de Grayan)

10h-11h : Pilates avec swiss ball
11h15-12h15 : Cuisses abdos fessiers step

Prévoir une serviette et une bouteille d'eau.

Tarif de la séance : 3 €
Carte de 6 séances : 15 €

La Direction vous informe qu'aucun remboursement ne sera effectué sur les séances prépayées.

Programme sous réserve de modifications

TOURNOIS



Inscriptions sur place
auprès des animateurs

Lundi

15h **Beach foot** - Plage. Gratuit

Mardi

15h **Volley de plage 3x3** - Plage. Gratuit
20h **Football à 5** - Face au camping. 10 € par équipe
20h **Pétanque** - Face au camping. 2 € au chapeau

Mercredi

10h **Tennis** - Face au camping
2 €. Inscription jusqu'au mardi 20h
15h **Sand ball** - Plage. Gratuit
18h **Tennis de table** - Camping local CAP 33. 2 €
20h **Beach volley** - Face au camping. 2 €

Jeudi

15h **Beach volley** - Plage
Du 17 juillet au 14 août. Gratuit.
Initiation par le Comité de volley.
20h **Football sur herbe à 5** - Stade A.Rabenne (Grayan).
10 € par équipe. A partir du 12 juillet.

Vendredi

15h **Beach rugby ou football** - Plage. Gratuit
18h **Tennis de table** - Camping local CAP 33. 2 €
20h **Badminton** - Gymnase de Grayan. 2 €

Samedi

15h **Beach volley 3x3** - Plage. Gratuit

Dimanche

10h **Tennis** - Face au camping. 2 €.
Inscriptions avant samedi soir 20h
15h **Beach volley** - Plage. Gratuit
Pétanque - Face au camping.
4 € / doublette (2 € par personne).

› LES PARTENAIRES

Grayan'anim ; As Grayan nord médoc ; Mini racing club Grayanais ; 3R plage et surf pour tous ; Arc aventure ; Tam tam médoc

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ !

Randonnées

Les mardis de 9h à 11h - Départ parking d'Euronat
Organisé par GR la pointe

Scènes d'été en Gironde – Les mardis de l'été

07 juillet - 21h30 : Théâtre : «Dimanche, tous à Trinquetaille
Salle G. Lartigue

21 juillet - 21h30 : Duo poétique et musical, Boris Vian
Salle G. Lartigue. Gratuit.

28 juillet - 21h : Musique, chant et contes occitans «Gric de Prat»
Eglise. Gratuit

04 août - 21h30 : Voix, danse et musique du Bénin, Perrine Fifadje en trio
Salle G. Lartigue. Gratuit

Randonnée nocturne 12 km environ

Mardi 07 juillet et jeudi 06 août - 21h - Entrée Camping du Gurp

Cinéma de plein air

Les mercredis du 8 juillet au 26 août - 22h - Derrière commerces du Gurp

Initiation au volley pour les juniors

Les jeudis 09 juillet - 27 août 10h30 - 12h - au camping du Gurp

Fête nationale - Mardi 14 juillet

Toute la journée : vide grenier, animations pour les enfants
Grand feu d'artifice

15h : Tournoi de pétanque - Face au camping du Gurp. 2 €/ pers.
20h : grillades, 22h : bal gratuit

Base ball

Samedi 18 juillet - 15h - Plage du Gurp. Gratuit

Samedi 22 août - 17h30-19h à la fête de l'hôpital. Gratuit

Escrime

Mercredi 22 et 29 juillet - 10h-12h30 - Camping du Gurp. Gratuit

Jeudi 06 août - 10h-12h30 - Plage du Gurp. Gratuit

Mardi 11 août - 17h-19h - Plage du Gurp. Gratuit

Tournoi football à 5 spécial « préparation à la coupe du monde »

Jeudi 23 juillet - 20h au Stade A.Rabenne Grayan - 10 €/ équipe

Beach volley 2x2 - Tournée du grand chelem

Samedi 08 août - 15h - tournoi estivants. 4 €/ pers.

Tous les jeudis du 09 juillet au 27 août - 10h30-12h : initiation au volley pour les juniors - Face au camping du Gurp

Fête de l'Hôpital

Samedi 22 août : animations pour les enfants, concours de pétanque, restauration sur place, grand feu d'artifice et bal avec DJ Thierry COMBEAU