

# Club Cabourg

## Coup d'oeil sur les nouveautés

### Renforcement musculaire

Rejoignez Hélène pour un atelier de renforcement musculaire dynamique sur la plage, alliant exercices ciblés et air marin revitalisant. Tonifiez votre corps tout en profitant du cadre naturel et apaisant du littoral. Prévoir serviette ou tapis.

Dès 18 ans



### Longe-côte

Venez découvrir le longe-côte, une activité douce et tonifiante qui consiste à marcher dans l'eau de mer. Cette expérience vous permet de profiter des bienfaits de l'eau tout en explorant le littoral. Prévoir un t-shirt thermique.

Dès 18 ans

### Sortie dans les dunes

Partez à la découverte des dunes de Cap-Cabourg, un écosystème unique façonné par le vent et la mer. Apprenez-en plus sur la formation des dunes et les animaux et plantes qui y trouvent refuge, un véritable havre de biodiversité.

Adulte accompagnateur (payant)  
Dès 7 ans

### Stretching

Profitez d'une séance de stretching revitalisante sur la plage, idéale pour détendre vos muscles tout en respirant l'air marin. Cette activité douce vous permettra de relâcher les tensions et de vous ressourcer dans un milieu naturel reposant. Prévoir serviette ou tapis.

Dès 18 ans

### Olympiades

Participez aux Olympiades sur la plage, un parcours sportif excitant où les enfants s'affrontent dans des épreuves amusantes et pleines de défis. Une compétition amicale pour tester leur agilité, leur rapidité et leur esprit d'équipe.

5-7 ans



### Gym d'entretien

Participez aux séances de gym d'entretien cet été pour garder la forme en toute simplicité. Des exercices adaptés à tous les niveaux pour renforcer le corps et maintenir votre énergie ! Prévoir serviette ou tapis.

Dès 18 ans



### Relaxation

Offrez-vous un moment de détente absolue avec une séance de relaxation sur la plage, alliant méditation et respiration profonde. Laissez-vous bercer par le bruit des vagues et la douceur du sable pour un lâcher-prise total. Prévoir serviette ou tapis.

Dès 18 ans

## Comment réserver ?

Dès le 1<sup>er</sup> juillet

### À l'office de tourisme

Tous les jours :  
9h30 > 12h30 / 14h > 18h

### Par internet

[cabourg.fr](http://cabourg.fr)

### Prix

- ENFANTS (jusqu'à 12 ans) : 6€
- ADOS (de 13 à 17 ans) : 7€
- ADULTES (dès 18 ans) : 8€

Sauf visites théâtralisées :  
14€, 12€/ réduit





# Votre programme hebdomadaire



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

SAMEDI

## SORTIE PÊCHE À PIED 1

En fonction des marées  
7-12 ans

## PILATES 2

9h30 > 10h30  
Dès 18 ans

## TAÏ-CHI 2

10h30 > 11h30  
Dès 18 ans

## VISITE GUIDÉE DE LA VILLA DU TEMPS RETROUVÉ 3

10h30 > 11h30  
Dès 18 ans

## QI GONG 2

11h30 > 12h30  
Dès 18 ans

## RÉFLEXOLOGIE 3

14h > 15h30  
Dès 18 ans

## JARDIN AQUATIQUE 4

17h45 > 18h15  
1 mois-4 ans

Adulte accompagnateur (gratuit)

## *nouveau* RENFORCEMENT MUSCULAIRE 2

10h > 10h45  
Dès 18 ans

## *nouveau* OLYMPIADES 2

11h > 11h45  
5-7 ans

## *nouveau* SORTIE DANS LES DUNES 5

10h30 > 12h  
Dès 7 ans

Adulte accompagnateur (payant)

## STAND-UP PADDLE KAYAK 6

11h45 > 12h45  
Dès 13 ans

## ESTIVALES DE L'HIPPODROME 16

17h30

## HATHA YOGA 2

9h15 > 10h15  
Dès 18 ans

## MOTRICITÉ 7

9h45 > 10h30  
2-4 ans

## AUTO-MASSAGE DO-IN 2

10h30 > 11h30  
Dès 13 ans

## *nouveau* GYM D'ENTRETIEN 2

11h > 12h  
Dès 18 ans

## ZUMBAKIDS 7

10h30 > 11h15  
4-6 ans

## ZUMBAKIDS 7

11h15 > 12h  
7-10 ans

## ATELIER DE KATY 8

14h > 15h30 ou 16h > 17h30  
4-10 ans

## AQUAGYM 4

18h30 > 19h15  
Dès 16 ans

## VISITE GUIDÉE CABOURG À LA BELLE EPOQUE 1

10h30 > 12h  
Dès 10 ans

## TIR À L'ARC 9

14h > 15h30  
Dès 6 ans

## JEU DE PISTE 1

14h30 > 16h  
7-12 ans

## BAPTÊME DE PONEY 10

15h30 > 17h  
2-7 ans

Adulte accompagnateur (gratuit)

## *nouveau* STRETCHING 2

16h > 17h  
Dès 18 ans

## *nouveau* RELAXATION 2

17h15 > 18h15  
Dès 18 ans

## JEUDIS FESTIFS 19-20

19h (Sauf 24/07)

## MÉDITATION 2

9h15 > 10h15  
Dès 18 ans

## *nouveau* LONGE-CÔTE 12

10h > 11h  
Dès 18 ans

## ATELIER DIY 13

11h > 12h30  
7-12 ans

## GOLF 17

12h > 13h  
Dès 6 ans

## *nouveau* VISITE THÉÂTRALISÉE 21

14h30 > 16h  
Dès 8 ans

Adulte accompagnateur (payant)

## SORTIE EN MINI-SCOOTER 14

15h45 > 17h  
Dès 12 ans

## ATELIER COCKTAIL 22

16h30 > 17h (sauf le 15/08)  
Dès 13 ans

## ESTIVALES DE L'HIPPODROME 16

17h30

## ACCROBRANCHE 15

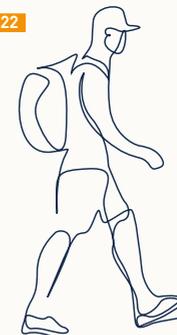
10h > 12h  
3-16 ans

## SOPHROLOGIE 3

11h > 12h  
Dès 16 ans

## MARCHÉ NOCTURNE 18

18h





# Club Cabourg

POSTE DE SECOURS 1

POSTE DE SECOURS 2

ÉCOLE DE VOILE CLUB DE PLAGE

ANNEXE DU POSTE DE SECOURS CENTRAL

POSTE DE SECOURS 4 (CENTRAL)

POSTE DE SECOURS 5

PROMENADE MARCEL PROUST

PROMENADE MARCEL PROUST

THÉÂTRE MARIN

THALASSOTHÉRAPIE

GRAND HÔTEL CASINO

AV. DU COMMANDANT TOUCHARD

AV. DU ROI ALBERT 1<sup>ER</sup>

MERVILLE-FRANCEVILLE-PLAGE

QUISTREHAM (CAR-FERRY)

AV. CHARLES DE GAULLE

AV. GUILLAUME LE CONQUÉRANT

CAEN

La Dives

10 PÔLE ÉQUESTRE

Le bas Cabourg

CENTRE AQUALODIQUE

GARDEN TENNIS

MAIRIE

POLICE

AV. DE LA DIVETTE

AV. GÉNÉRAL LECLERC

DEAUVILLE HONFLEUR

7

9

SKATEPARK & PÔLE MULTISPORTS

STADE GYMNASSE ESPACE ASSOCIATIF CABOURG 1901 ATELIER 1901

PARCOURS DU CŒUR

16

HIPPODROME

PARKING HIPPODROME

17

GOLF PUBLIC 9 TROUS

La Divette

LIAISON AVEC PARIS, ROUEN, CAEN PAR AUTOROUTE A 13 (SORTIE N° 29B DOZULÉ)

KARTING

CALIFORNIA PARK

CHEMIN ADRIEN VERMUGHEN

D'ADRIEN

D'ADRIEN

LA SALL'IN

AV. DE L'HIPPODROME

RUE DU PONT DE PIERRE

AV. DE L'HIPPODROME

DEAUVILLE HONFLEUR

# Club Cabourg