



CDOS
CHARENTE
MARITIME



Animations Estivales

SPORT BIEN-ÊTRE



Plage de la Grande Côte



MARCHE AQUATIQUE



MARCHE NORDIQUE



ACTIVITÉS PHYSIQUE POUR TOUS



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN



DU 13 JUILLET
AU 21 AOÛT 2026

DU LUNDI AU VENDREDI
DE 9H30 À 10H30

Animations
Gratuites

PROGRAMME

13 AU 17 JUILLET



Lundi : Marche nordique / Aquatique
Mardi : Renforcement musculaire
Mercredi : Gymnastique d'entretien
Jeudi : Renforcement musculaire
Vendredi : Activité Physique pour Tous

20 AU 24 JUILLET



Lundi : Marche nordique / Longe côte
Mardi : Activité Physique pour Tous
Mercredi : Gymnastique d'entretien
Jeudi : Renforcement musculaire
Vendredi : Activité Physique pour Tous

27 AU 31 JUILLET



Lundi : Marche nordique / Longe côte
Mardi : Activité Physique pour Tous
Mercredi : Gymnastique d'entretien
Jeudi : Renforcement musculaire
Vendredi : Activité Physique pour Tous

3 AU 7 AOÛT



Lundi : Marche nordique / Longe côte
Mardi : Renforcement musculaire
Mercredi : Gymnastique d'entretien
Jeudi : Renforcement musculaire
Vendredi : Activité Physique pour Tous

10 AU 14 AOÛT



Lundi : Marche nordique / Longe côte
Mardi : Renforcement musculaire
Mercredi : Gymnastique d'entretien
Jeudi : Renforcement musculaire
Vendredi : Activité Physique pour Tous

17 AU 21 AOÛT



Lundi : Marche nordique / Longe côte
Mardi : Activité Physique pour Tous
Mercredi : Gymnastique d'entretien
Jeudi : Renforcement musculaire
Vendredi : Activité Physique pour Tous



Info
Marche Aquatique :

Pensez à vos chaussures !
20 personnes max !
Soumis aux marées...



Plus d'infos :
Office de tourisme

05 46 08 21 00