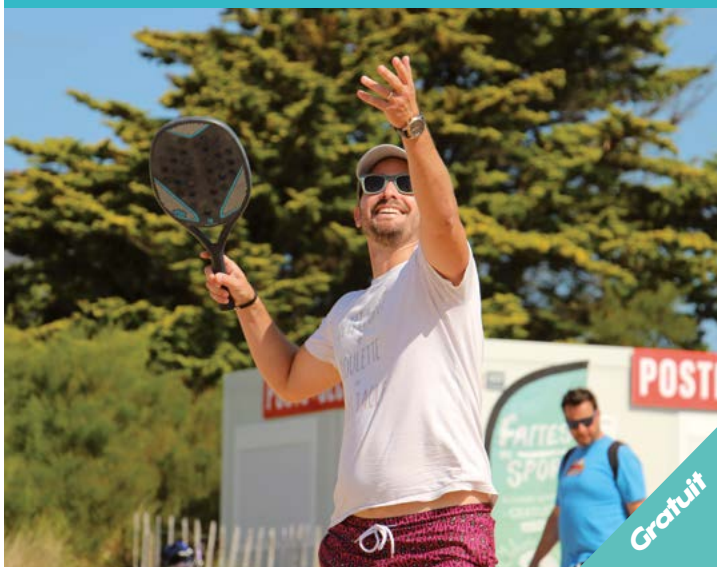


# Faites du sport



## Programme

Lundi	<b>Beach Volley (3x3 / 4x4)</b> · plage du Kerou	14h - 18h30
Mardi	<b>Beach Tennis (2x2)</b> · plage de Bellangenêt	14h - 18h30
Mercredi	<b>Sand Ball (4x4)</b> · plage de Bellangenêt	14h - 18h30
Jeudi	<b>Beach Soccer (4x4)</b> · plage de Bellangenêt	14h - 18h30
Vendredi	<b>Sports innovants</b> · plage de Bellangenêt	14h - 18h30
	<span style="color: #008080;">■</span> Kinball <span style="color: #008080;">■</span> Pullball <span style="color: #008080;">■</span> Tchouckball	



Activités gratuites et libres d'accès



<b>Samedi</b>	<b>Tournois · plage de Bellangenêt</b>	À partir de 14h30
Sponsorisé par les commerçants locaux	→ 13 juillet : Beach Volley	→ 10 août : Beach Soccer
	→ 20 juillet : Sand Ball	→ 17 août : Beach Volley
	→ 27 juillet : Beach Soccer	→ 24 août : Sand Ball
	→ 03 août : Beach Tennis	
<b>Dimanche</b>	<b>Archery Tag</b> · sur l'une des 3 plages	14h - 17h
	avec la Kerou Beach Association	
	<b>Boxe</b> · plage de Bellangenêt	14h - 18h
	avec la Ligue de Boxe de Bretagne	
	→ 7 juillet	
	→ 28 juillet	

## Location et réparation de vélo

### Le Silo à vélo

Locaux des services techniques, Z.A de Keranna

**06 04 12 56 22**

Horaires :

Mardi : 8h30 - 12h / 13h -17h

Mercredi : 13h - 18h

Jeudi : 8h30 - 12h / 13h -17h

Vendredi : 8h30 - 12h / 13h -17h

# SPORTS

Clohars-Carnoët · Été 2024



Pass Nature

Pass Bien-Être

Faites du sport

## 07 juillet - 25 août

Ville de Clohars-Carnoët · [www.clohars-carnoet.fr](http://www.clohars-carnoet.fr)



# Pass Nature



45€

## Programme

Lundi	Marche nordique · avec Dre Ar Vinojenn	10h
	Tennis · avec TC Moëlan	13h30
Mardi	Surf · avec ESB Kloar	* 10h30
	Sauvetage en mer · avec Ocean'fit	* 9h30
Mercredi	V.T.T. · avec le service des Sports	10h
	Kayak · avec CKCQ	* 9h-10h30 / 10h45-12h15
	Rando aquatique · avec Moïse	* Horaire selon marée
Jeudi	Sauvetage en mer · avec Ocean'fit	* 9h30
	Crosstraining · avec le service des Sports	10h
Vendredi	Voile · avec Kloar Nautik	* 9h
	Tir à l'arc · avec le service des Sports	9h-10h30 / 10h30-12h
Samedi	Paddle · avec ESB Kloar	* Horaire selon marée
	Aquagym en mer · avec Moïse	* Horaire selon marée
Dimanche	Beach Tennis · avec le service des Sports	11h
	Skate · avec La Breizh Ride Akademi	18h

Rendez-vous à la base nautique, hormis Aquagym et Beach Tennis (Bellangenêt), Paddle et Surf (Kérou).

Inscriptions et lieux de rendez-vous auprès de la base nautique

# Pass Bien-Être



45€

## Programme

Lundi	Swiss ball · avec le service des Sports	9h30
	Marche nordique · avec Dre Ar Vinojenn	10h
Mardi	Yoga · avec Asana	9h30
	Stretching · avec le service des Sports	9h30
Mercredi	Tai-chi · avec Club Yang	9h
	Qi gong · avec Club Yang	10h
	Fitness paddle · avec Ocean'fit	11h45
Jeudi	Aqua palmes · avec Ocean'fit	11h45
	Gym · avec le service des Sports	9h30
Vendredi	Pilates · avec le service des Sports	9h30
	Balade sophro · avec Julie Coquil, sophrologue	10h
Samedi	Aquagym en mer · avec Moïse	* Horaire selon marée
	Longe côte · avec Moïse	* Horaire selon marée
Dimanche	Crosstraining · avec le service des Sports	9h30

Rendez-vous à la base nautique, hormis Aquagym et Swiss ball (Bellangenêt), Stretching, Pilates, Gym (Grands Sables).

Inscriptions et lieux de rendez-vous auprès de la base nautique

# Infos pratiques



Pass Nature



Pass Bien-Être

## Coût :

45€ pour un Pass à la semaine permettant un choix de 6 activités dont 3 nautiques (marquées d'un astérisque\*)

25€ pour un Pass 3 activités au choix dont 1 nautique.

10€ le ticket à la séance, uniquement pour certaines activités et selon les places disponibles.

À partir de 10 ans, sous couvert d'autorisation des responsables légaux et de ne présenter aucune contre-indication médicale. Pour le V.T.T, casque obligatoire, matériels non-fournis.

## Inscriptions et renseignements :

### La Base Nautique du Pouldu

Place de l'Océan, 29360 Clohars-Carnoët

02 56 46 00 36

ou sur <http://sports-nautisme.clohars-carnoet.fr/>

## Labels et partenaires de la commune

