

VOTRE PARCOURS SPORTIF JUILLET / AOÛT



Inscription à la Cabane du Guide
ou sur l'application Cool n' Camp
"prestations à la carte"

CHAQUE DIMANCHE A 21H30 : WELCOME SHOW

Original, festif, et chaleureux !
Découvrez les sourires de nos animateurs

Se Dépasser

Au Dauphin, tout au long de l'été

SAMEDI

9h : Aquabike 




DIMANCHE

9h : Sortie familiale
11h30 : Aquafitness



LUNDI

9h30 : Kayak en mer vers Collioure 
10h : Tir à l'arc
10h15 : Renforcement musculaire
11h30 : Aquafitness
17h : Tournoi de Padel revisité 12+
21h30 : Pétanque Nocturne 12+




MARDI

9h : Aquabike
10h : Tir à l'arc
10h15 : Step
11h30 : Aquafitness
17h : Tournoi de Football 12+




MERCREDI

9h : Randonnée familiale
9h : Pack famille Nautique (paddle, kayak, pédalo toboggan) 
10h : Tir à l'arc
10h15 : Renforcement musculaire
11h30 : Aquafitness
14h : Coaching personnalisé Musculation
17h : Tournoi de Basket 12+
21h30 : Pétanque Nocturne 12+




JEUDI

9h : Aquabike
10h : Plongée sous marine / snorkelling 
10h : Tir à l'arc
10h15 : Step
11h30 : Aquafitness
17h : Tournoi de Ping-pong 12+



VENDREDI

9h : Randonnée familiale : Collioure à pieds et en bateau 
10h : Tir à l'arc
10h15 : Renforcement musculaire
11h30 : Aquafitness
12h : Défis sportif des animateurs
17h : Tournoi de Handball 12+



Télécharger notre application :



Ce parcours a été créé pour vous permettre de **vous dépenser**, **vous perfectionner** et **découvrir des sites de randonnées remarquables** tout au long de votre séjour.

Nous vous offrons ces animations qui nous tiennent à cœur.

Des activités sportives à découvrir grâce à **notre équipe d'animateurs** et des **partenaires locaux** !

Certaines activités sont sur inscription ou payantes, renseignez-vous auprès d'Amélie qui **vous guide au point activité**.

DETAIL DES ATELIERS :



Aquabike : installez vous sur nos vélos aquatiques immergés jusqu'à la taille, notre coach vous motive pendant cette séance sur des musiques entraînantes. L'eau est un véritable bienfaits pour le raffermissement de la peau, l'effort physique est intensifié par la densité de l'eau, améliorez votre cardio!



Step : apprenez des enchaînements de pas sur une marche posée à quelques centimètres du sol. Surpassez-vous dans la bonne humeur, au son de musiques rythmées en réalisant un " V step", "Mambo", "Twist", "reverse" etc.



Aquafitness : chorégraphies sportives familiales et dynamiques dans la piscine, sur des musiques variés avec ou sans accessoires. Sous le coaching de votre animateur !



Sortie Kayak en Mer : au départ de la plus belle partie de la côte vermeille, longez les falaises et admirez la beauté du littoral et la clarté de nos fonds marin avec vos moniteurs diplômés!



Sortie Plage Pack Nautique : pendant 2h profitez des pédalos toboggans, des kayaks de mer et stand up paddle en libre accès ! Puis profitez du soleil sur des transats, sous les paillotes !



Football, Basket et Handball : jeux de ballon, défiez-vous en équipe et marquez le plus de points !



Padel revisité: Au cours d'un match et muni d'une raquette et d'une balle, rattrapez des balles et faites vous des passes. *Ce sport tendance est une nouveauté 2025 au Dauphin !*



Tournoi de Ping-pong Indoor ! En Duo ou en tournante, découvrez ce jeu familial faites le plein de concentration et de rires



Tir à l'arc : tous les jours apprenez à viser dans nos cibles adaptées pour les petits et les grands. Avec des surprises. Pour débutant et expert.



Randonnées : découvrez sur notre application nos plus belles Balades familiales. Vos animateurs vous emmènent à travers des sentiers, admirer des paysages incroyables, découvrir la culture régionale etc. *Collioure entre Terre et Mer avec sa formule à pieds et son retour en bateau est [notre coup de cœur Le Dauphin](#) !*



Pétanque Nocturne : sous les guirlandes vivez une expérience lors d'un concours en doublette ou triplète ! *A retrouver sur le programme Soirée.*

Pour encore plus d'expériences. découvrez nos ateliers bien-être dans le programme [Se Ressourcer](#) (Tai Chi, Qi Gong, Yoga etc.) ou nos activités familiale et bonne humeur dans [S'Emerveiller](#) (nage comme une sirène, balade botanique, atelier créatif etc.)

Nous vous souhaitons un merveilleux séjour au Dauphin