

VOTRE PARCOURS SPORTIF JUILLET / AOÛT



Inscription 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 
10h : Tir à l'arc
11h30 : Aquafitness




DIMANCHE

10h : Sortie familiale
11h30 : Aquafitness




LUNDI

9h30 : Kayak en mer vers Collioure 
10h : Tir à l'arc
10h15 : Renforcement musculaire
11h30 : Aquafitness
17h : Tournoi de foot revisité 12-15ans
21h : Pétanque Nocturne




MARDI

9h : Aquabike
9h30 : Baptême de Plongée / Snorkeling 
10h : Tir à l'arc
10h15 : Step
11h30 : Aquafitness
17h : Tournoi de Football 15+



MERCREDI

9h : Randonnée familiale
10h : Tir à l'arc
10h15 : Renforcement musculaire
11h30 : Aquafitness
14h : Paddle Rivière sur le Tech 
17h : Tournoi de Ping Pong 12+
21h : Pétanque Nocturne




JEUDI

9h : Aquabike
10h : Tir à l'arc
10h15 : Step
11h30 : Aquafitness
17h : Tournoi de Paddel revisité 12+
18h : Pilates



VENDREDI

9h : Randonnée familiale : Collioure à pieds et en bateau 
10h : Tir à l'arc
10h15 : Renforcement musculaire
11h30 : Aquafitness
12h : Défis sportifs des animateurs 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 sur votre application.

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.



Pilates : méthode basée sur le renforcement profond, la respiration et l'alignement pour un corps plus stable et tonique.



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! ou **Sortie Paddle en rivière** : découverte des berges du Tech, en descendant le flot de la rivière (soumis au niveau d'eau)



Défi sportif des animateurs : une course de natation pour s'affronter avec bonne humeur et rires !



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!



Tournoi de Ping-pong Indoor ! En Duo ou en tournante, découvrez ce jeu familial, défiez votre adversaire, dépassez-vous et faites le plein 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** !



Sortie Plongée / Snorkelling : un magnifique moyen de découvrir les fonds marins de la côte Vermeille et d'admirer la faune aquatique de la réserve Marine de Banyuls - Cerbère



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