



#CARCANS
S'ANIME



ÉTÉ 2024

CARCANS' BOUGE

- THÉÂTRE D'IMPROVISATION
- RELAXATION ET BIEN-ÊTRE
- MARCHE NORDIQUE
- SPORTS DE COMBAT
- BEACH TENNIS
- BADMINTON
- PÉTANQUE
- FITNESS
- BASKET
- DANSE
- VOILE



Carcans'animeetvous

Programme complet :

www.carcans.fr

PROGRAMME ÉTÉ 2024

Juillet et août

La commune vous propose des activités gratuites, ouvertes uniquement aux adultes ou aux familles, sous couvert de leur assurance individuelle accident

• **Badminton**

- > Jeu libre : mercredi et vendredi 19h à 22h
Salle des sports
- > Tournois double : 17/19 juillet et 21/23 août
Salle des sports Carcans-ville à 19h30 - 2€
organisé par le Badminton Club

• **Basket, jeu libre :**

Le jeudi de 19h à 21h - salle des sports

• **Cardio :**

Lundi, mercredi et vendredi de 10h à 11h
Salle de l'Estran

• **Danse contemporaine :** Tous les mardis

Initiation de 9h à 10h - salle de l'Estran

Débutant de 19h à 20h - salle Enavans (sauf 30/07)

Intermédiaire de 20h à 21h - salle Enavans (sauf 30/07)

• **Danse sportive :**

Mardi et jeudi* de 10h à 11h - salle de l'Estran

• **Jazz :**

Initiation : vendredi 9h à 10h - salle de l'Estran

Débutant : lundi de 19h à 20h - salle Enavans

Intermédiaire : lundi de 20h à 21h - salle Enavans

• **Relaxation, bien-être :**

Vendredi de 11h à 12h - salle de l'Estran

• **Renforcement musculaire :**

Lundi et mercredi de 11h à 12h - salle de l'Estran

• **Stretching :**

Mardi et jeudi* de 11h à 12h - salle de l'Estran

* Séance en extérieur - RDV Place du Pôle

*Pas d'inscription, pas de réservation,
places limitées selon la jauge des salles*

VILLE DE CARCANS

Activités proposées par le monde associatif

- **Beach tennis :**

Initiation et tournois

Jeudi 1/08 et vendredi 2/08 de 10h à 19h

organisé par Tennis Club de Maubuisson

Renseignements : 05.56.82.68.34

- **Marche nordique :**

Les mardis et jeudis de 9h30 à 10h

et randonnée de 10h à 11h30

Initiation gratuite et randonnée à 8€

Sur inscription : 06.10.77.46.33 / e.lila3@yahoo.fr

- **Pétanque :**

Concours en doublette : vendredi à 19h30

organisé par La Boule Carcanaise - Carcans ville

- **Théâtre d'impro :** Mini-stage (Max 10 pers.)

Les 17/18/19 et 24/25/26 juillet - Salle de l'Estran

10h à 13h (8-12 ans) - 14h à 17h (13 ans-adultes)

Personne seule : 15€/séance.

Famille dès 2 membres : 12€/personne

Jours d'affilés (dès 2 jours) : 10€ /séance (tarif unique)

Inscription : 06.17.59.05.37

- **Sports de combat :** ouvert à tous

MMA (gratuit) : mardi de 19h à 20h30

Grappling (gratuit) : jeudi de 19h à 20h30

Lutte de plage (payant) :

Mardi, jeudi et dimanche de 10h30 à 12h

Tarifs : enfant à 10€ et adulte à 15€ (duo à 25€)

organisés par l'association Carcans Fight Club

Inscription : 06.66.69.57.38 / carcansfightclub@gmail.com

- **Voile :** CAP CVBCM

Venez découvrir la planche à voile ou le catamaran

Les dimanches 7/14/21 juillet et 4/11/18 août

De 10h à 12h15 - séance de 45 min (avec préparation)

Inscription directement à l'Office de Tourisme

NOS TEMPS FORTS SPORTIFS

Compétition de tennis enfants :

Samedi 27/07 - catégorie Orange (8-10 ans)

Inscription auprès du Tennis Club de Maubuisson

Renseignements : 05.56.82.68.34

Tournoi de tennis : Du 28/07 au 13/08

Catégorie Minimes - Messieurs (limité à 0), Dames (limité à 15)

Inscription auprès du Tennis Club de Maubuisson

Renseignements : 05.56.82.68.34

Summer Beach Tennis :

Du 1^{er} au 4 août

Journée Vacanciers :

Jeudi et vendredi de 10h à 19h

Découverte et tournois ouvert à tous

Tournois FFT 2000 : week-end

Inscription auprès du Tennis Club de Maubuisson

Renseignements : 05.56.82.68.34



Open Beach Wrestling : Lutte de plage

Samedi 17 août

10h à 18h : compétition pro.

(phase préliminaire)

11h à 17h : animation pour tous

Dimanche 18 août

10h à 12h : animation pour tous

13h à 17h : compétition pro.

(phase finale)

Organisée par l'association Carcans Fight Club

et le Comité Régional de lutte

Renseignements : 06.66.69.57.38 / carcansfightclub@gmail.com



Championnat du Monde Micro :

Samedi 24 et dimanche 25 août

Compétition de voile organisée par le CVBCM Bombannes

Renseignements : 05.56.03.30.19 / cerclevoilebordeaux@orange.fr

#Carcans
s'anime

Un renseignement ?
Facebook @carcansanime
www.carcans.fr
Tel : 05 56 03 90 28

Le guide des animations disponible dans vos commerces