



Club "La rando Caouaise" **Rendez-vous dans les locaux provisoires face au 1276 Boulevard Sizaire**
Marche Aquatique Côtière **CAYEUX-SUR-MER**

Renseignements et inscriptions aux sorties
UNIQUEMENT SUR LE SITE WEB : randocaouaise.fr -rubrique longe côte -

**Paiement uniquement
par carte bancaire
sur le site WEB**

JUILLET 2026		Heure de DÉPART	TYPE DE SORTIE	LONGE CÔTE SE PRÉSENTER IMPÉRATIVEMENT 1/2 HEURE AVANT L'HEURE INDIQUÉE une activité à la fois sportive et ludique OUVERTE A TOUS LE CLUB FOURNIT GRATUITEMENT COMBINAISONS ET CHAUSSONS EN NÉOPRÈNE <i>condition minimum SAVOIR NAGER et être à l'aise dans l'eau</i>  TARIF PROMO:5€ Inscription sur le site : rubrique longe côte , catégorie baptême horaire à 11h ou 11h30 au choix	AOÛT 2026		Heure de DÉPART	TYPE DE SORTIE
VENDREDI	3	9H00	OUVERTE A TOUS		DIMANCHE	2	9H00	OUVERTE A TOUS
LUNDI	6	11H00	OUVERTE A TOUS		LUNDI	3	10H00	OUVERTE A TOUS
MARDI	7	11H00	ADHÉRENTS UNIQUEMENT		MERCREDI	5	11H00	ADHÉRENTS UNIQUEMENT
MERCREDI	8	12H30	OUVERTE A TOUS		VENDREDI	7	13H00	OUVERTE A TOUS
VENDREDI	10	15H00	OUVERTE A TOUS		SAMEDI	8	14H00	OUVERTE A TOUS
LUNDI	13	18H30	ADHÉRENTS UNIQUEMENT		LUNDI	10	17H00	OUVERTE A TOUS
MARDI	14	19H00	OUVERTE A TOUS		MARDI	11	18H00	OUVERTE A TOUS
JEUDI	16	20H00	OUVERTE A TOUS		VENDREDI	14	20H30	OUVERTE A TOUS
DIMANCHE	19	11H00	OUVERTE A TOUS		LUNDI	17	10H00	OUVERTE A TOUS
LUNDI	20	11H00 11H30	PROMO		MARDI	18	10H00	ADHÉRENTS UNIQUEMENT
MERCREDI	22	13H00	OUVERTE A TOUS		MERCREDI	19	11H00 11h30	PROMO
JEUDI	23	13H30	ADHÉRENTS UNIQUEMENT		VENDREDI	21	12H30	OUVERTE A TOUS
VENDREDI	24	14H30	OUVERTE A TOUS		LUNDI	24	17H00	OUVERTE A TOUS
LUNDI	27	18H00	ADHÉRENTS UNIQUEMENT		MARDI	25	17H00	OUVERTE A TOUS
JEUDI	30	20H00	OUVERTE A TOUS		MERCREDI	26	18H30	ADHÉRENTS UNIQUEMENT
VENDREDI	31	8H30	OUVERTE A TOUS		JEUDI	27	19H00	OUVERTE A TOUS
					LUNDI	31	9H00	OUVERTE A TOUS

Baptême 15€

Après baptême
Séance
À 20€

CARTES
ABONNEMENT
5 Séances 80€
10 Séances 100€

En cas de difficulté,
merci d'utiliser le
formulaire contact
du site Web