



# CLUB CABOURG

magazine de l'été

N°3 - GRATUIT - 11 juillet > 21 août

PROGRAMME DES ANIMATIONS



thalazur Cabourg  
Hôtel • Thalassothérapie & Spa

www.thalazur.fr

## Offres spéciales été 2016



### ■ Forfait « Pause estivale »\*

- 1 soin d'hydrothérapie au choix\*\*
- 1 formule Vitalité  
(une grande salade fraîcheur + ½ eau + un café)

69€  
par personne

\*\*Hors modelage

### ■ Forfait « Evasion »\*

- 1 gommage et 1 modelage sous fine pluie d'eau de mer + accès à l'espace marin

99€  
par personne

### ■ Forfait « Cryothérapie détente »\*

- une Cryo Corps Entier + un hydrojet + accès à l'espace marin



79€  
par personne

Validité de juin à septembre. Non cumulable avec toute promotion en cours et sous réserve de disponibilité. \*Peignoir et serviette fournis. Ne pas jeter sur la voie publique.

02 50 22 10 20

44, avenue Charles de Gaulle ■ 14390 Cabourg ■ Tél. 02 50 22 10 20 ■ cabourg@thalazur.fr

# market CABOURG

Le Bas Cabourg - RD 400 - CABOURG - Tél. : 02 31 91 97 90



### Horaires d'ouverture

du lundi au jeudi de 8h30 à 19h30, le vendredi et samedi de 8h30 à 20h  
et le dimanche de 9h à 12h30

vos services market



# EDITO

Un club c'est un endroit où l'on aime se retrouver en sachant que l'on va y vivre des moments de plaisirs partagés, des découvertes enivrantes, et des rencontres attachantes.

Le Club Cabourg c'est tout cela à la fois avec en plus, un incomparable et indéniable savoir-faire à destination des familles que porte la ville de Cabourg.

À travers un programme riche et varié, fédérateur et novateur, tendance et défricheur, le club vous anime l'été dans le seul but de vous offrir des souvenirs comme nul autres pareils.

Prenez le temps, soyez curieux, soyez vrais alors n'hésitez plus, retrouvez-nous mais surtout retrouvez-vous.

**Tristan DUVAL**  
Maire de Cabourg



Magazine Club Cabourg n°3 - Été 2016

Édité par le Service Communication de la Ville de Cabourg

Rédaction : Service Communication

Conception, création graphique et mise en page : Studio911

Photographies : Studio911, BenJ Photo, Manuel Guyon, Michel Dehaye, Patrice le Bris, Antoine Vulliez, Ville de Cabourg, OT

Impression : en France à 20 000 exemplaires par l'Imprimerie NII

Contactez-nous : Mairie de Cabourg - Service Communication - Calypso DEBARD - c.debard@cabourg.net - 02 31 28 88 88  
Place Bruno Coquatrix - 14390 Cabourg - SIRET : 211 401 179 00018

Nos sincères remerciements à nos fidèles partenaires



## SOMMAIRE

- P. 3 // Club Cabourg : vos envies, notre défi !**
- P. 4-5 // Le meilleur du bien-être et de la détente**
- P. 6-7 // À table !**
- P. 8-9 // Les incontournables de juillet**
- P. 10-11-12 // Destination familiale**
- P. 13-16 // Bons plans**
- P. 17 // Tuto coiffure**
- P. 18-19 // Culture & divertissement**
- P. 20-21 // Cabourg, all around the world**
- P. 22-23 // Les incontournables d'août et septembre**
- P. 24-25 // Cet été, je m'y mets**
- P. 26-27 // Les permanents**
- P. 28-29 // Cabourg a du talent**
- P. 30-31 // Horoscope**
- P. 32 // Carnet de notes**
- P. 33-34 // Planning Hebdomadaire**
- P. 35 // Plan**

# CLUB CABOURG : VOS ENVIES, NOTRE DÉFI !



Créé en 2009, le Club Cabourg propose chaque année un programme d'activités et d'animations estivales à destination de toute la famille. Initiés afin de créer une ambiance « clubs de vacances » à l'échelle de la station balnéaire, ces rendez-vous hebdomadaires sont devenus partie intégrante du dynamisme et de la convivialité de notre destination.

Nous souhaitons vous offrir une offre de vacances « sur-mesure » à tarif attractif, le Club Cabourg vous propose une trentaine d'activités issues de tous les domaines : culture, sports, loisirs et divertissement du 11 juillet au 21 août.

Au fil des pages, vous découvrirez nos différentes activités répertoriées par thématique : Bien être, Sport, Famille, Enfant, Divertissement.

Mais également de nombreuses rubriques pratiques et ludiques : les offres bons plans de nos partenaires, l'agenda des manifestations, le listing des prestataires touristiques, des conseils mode, cuisine, beauté...

Cette manifestation fédératrice invite chacun à partager son goût du bonheur pour ainsi former une véritable communauté de Cabourg Lovers.

Ce magazine féminin sera votre meilleur allié pour l'organisation de vos vacances, vous trouverez dans les dernières pages le planning hebdomadaire complet de nos activités.

Vous êtes ici chez vous, profitez...

## #Cabourg

Retrouvez toutes les actus et bons plans du Club Cabourg via nos réseaux sociaux. N'attendez plus et rejoignez-nous sur :

 [facebook.fr/Cabourg14](https://facebook.fr/Cabourg14)

 [twitter.com/VilledCabourg](https://twitter.com/VilledCabourg)

 Instagram : compte officiel [VilledCabourg](https://www.instagram.com/VilledCabourg) et via les [#cabourg](https://www.instagram.com/cabourg) et [#cabourglovers](https://www.instagram.com/cabourglovers)

## Infos pratiques :

Inscriptions à l'Office de Tourisme du 4 juillet au 21 août. Ouverture des inscriptions pour les activités du mois d'août à partir du vendredi 22 juillet. Informations : + 33 (0)2 31 06 20 00 [office.tourisme@cabourg.net](mailto:office.tourisme@cabourg.net) - [www.cabourg.net](http://www.cabourg.net)

L'Office de Tourisme vous accueille tous les jours de 9h30 à 19 h en juillet et en août. Tarifs : 6 € par activité pour les moins de 16 ans et 7 € pour les adultes.



# LE MEILLEUR DU BIEN-ÊTRE ET DE LA DÉTENTE

*Club Cabourg vous offre la possibilité de découvrir différentes activités dédiées au bien-être et à la détente parce que les vacances c'est aussi fait pour se reposer et écouter son corps ! La journée du lundi est placée sous le signe de la détox et de l'apaisement.*

## Nos méthodes douces d'activités PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

### MÉTHODE PILATES ET QI GONG

À travers des méthodes douces de renforcement musculaire, Laurence vous invite à muscler votre silhouette en douceur et de façon harmonieuse. Équilibre et maintien sont les maîtres mots de ces sports qui reposent essentiellement sur la respiration, les bonnes postures du corps et la circulation de l'énergie vitale.

① Tous les lundis de 10 h à 12 h sur la plage devant la piscine municipale. Tarif : 7 €, à partir de 18 ans.

## Farniente

### MASSAGE

Karine et Sandrine vous proposent des massages individuels de 25 min. Pratiqués sur une table et sous une tente à l'abri des regards, ils favorisent une relaxation profonde et vous offrent un moment de détente face à la mer.

① Tous les lundis de 16 h à 18 h sur la plage au niveau de l'Établissement des Bains. Inscription limitée à une séance par personne sur l'été. Tarif : 7 €, à partir de 18 ans.

## MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE

La marche aquatique est une activité sportive à part entière, gardez votre corps droit et continuez à avancer à vive allure malgré les vagues et le courant. Ne vous inquiétez pas Guillaume est là pour vous conseiller.

⑰ Tous les jeudis à l'École de Voile selon les horaires de marées :

Jeudi 14 juillet : 17 h - 18h30

Jeudi 21 juillet : 17h30 - 19h

Jeudi 28 juillet : 18 h - 19h30

Jeudi 4 août : 17 h - 18h30

Jeudi 11 août : 18 h - 19h30

Jeudi 18 août : 17 h - 18h30

Chaussures et combinaisons fournies sur place.

Tarif : 7 €, à partir de 16 ans.



## TIPS //

Après ces efforts, vous méritez bien une pause, profitez-en pour découvrir l'Établissement des Bains.

Louez un transat et prélesez-vous les pieds dans l'eau face au soleil, détente garantie.

## MARCHE NORDIQUE

Découvrez une nouvelle conception de la marche, beaucoup plus active, elle fera travailler 85 % des muscles de votre corps. Rejoignez le coach de la thalasso pour une séance tonique et ludique !

⑳ Tous les vendredis de 11 h à 12h30 à la Thalassothérapie (excepté le 15 juillet). Tarif : 7 €, à partir de 18 ans.

## CLUB CABOURG LE COCKTAIL DE L'ÉTÉ

### ALOHA : Cocktail de bienvenue

Nous vous attendons tous les lundis soirs à 18h30 dans les Jardins de l'Hôtel de Ville afin de vous présenter notre programme d'animations estivales. Ce moment sera également l'occasion de partager un instant de convivialité autour de la dégustation du cocktail de l'été\*. Une ambiance musicale accompagnera cette rencontre. 18

\* Le cocktail sera servi au 100 premiers arrivants\*.

### La recette

SIROP DE CURAÇAO BLEU (2CL)

JUS DE RAISIN (4CL)

JUS DE CITRON ( 2CL)

JUS D'ORANGE (2CL)

Eau gazeuse.



## RÉUSSISSEZ VOS APÉRITIFS DINATOIRES



L'été est propice aux soirées entre amis... Avec cet article, nous vous donnons quelques conseils pour réussir votre apéritif dinatoire et épater vos convives ! Pour commencer, nous vous invitons à parcourir le marché de Cabourg afin de découvrir les produits du terroir et nos artisans locaux. La richesse de la gastronomie locale éveillera vos envies de cuisine ! Retrouvez les commerçants du marché tous les jours en juillet et août.



### ATELIER CUISINE DU BIQUET'S (New)

Pour plus de recettes, inscrivez-vous à nos ateliers de cuisine au Biquet's. Les chefs partageront avec vous leurs recettes et vous aiguilleront sur leurs réalisations. Ces instants gourmands se termineront par une dégustation.

22 Tous les jeudis de 17 h à 18 h au Biquet's (Promenade Marcel Proust). Tarif : 7 €, à partir de 16 ans.

### KATY'S KID COOKING

Les enfants s'occupent du dessert ! Katy et le chef Dominique Bardyn leur donnent rendez-vous pour partager un moment de gourmandise. Chaque semaine, les apprentis pâtisseries concoctent une nouvelle recette gourmande.

4 Tous les lundis de 15 h à 17 h à la Maison de retraite, Les Héliades.  
Tarif : 6 €, pour les enfants de 5 à 12 ans.



# Les INCONTOURNABLES du MOIS DE *JUILLET*



**Du 2 juillet au 30 septembre**  
**MA PART DE FLOU**

Exposition de Manuel Guyon dans le cadre

du Festival Normandie Impressionniste. Promenade Marcel Proust

**Du samedi 2 au dimanche 10**  
**EXPOSITION Mme MONTBRAND**  
Espace Culturel  
Bruno Coquatrix

**Du lundi 4 au mardi 12**  
**OPEN JEUNES D'ETE**  
Garden Tennis

**Lundi 4**  
**CONFÉRENCE DU CERCLE LITTÉRAIRE PROUSTIEN**  
« Proust et Colette »  
Salle des mariages

**Jeudi 7**  
**VISITE GUIDÉE PAYS D'ART ET HISTOIRE : CASINO ET GRAND HÔTEL**  
15 H - Inscriptions à l'OT et encaissement sur place  
Tarif plein 5 €  
Tarif réduit 3 €

**Lundi 11**  
**CONFÉRENCE DU CERCLE LITTÉRAIRE PROUSTIEN**

« Chambres de Proust »  
Salle des mariages

**Mardi 12**  
**VISITE THÉÂTRALISÉE**  
par le Théâtre de la Côte Fleurie. Centre-ville, 18 h - 7 € par adulte et 5 € pour les moins de 12 ans - Inscription à l'OT le 11 de 10 h à 12 h et de 15 h à 17 h

**Randonnée « Les marais aux cigognes »**  
Départ du karting



**Mercredi 13**  
**Bal Pop**  
Animation DJ

**Jeudi 14**  
**COUPE D'ÉTÉ DE LA VILLE DE CABOURG**  
Golf Public



**RETRAITE AUX FLAMBEAUX ET FEU D'ARTIFICE**  
22h - Avenue de la Mer - Plage

**Du 14 au 24**  
**EXPOSITION PLAISIR DES ARTS** - Espace Culturel  
Bruno Coquatrix

**Vendredi 15**



**CONCOURS DE CHÂTEAU DE SABLE**  
Plage, côté ouest

**Samedi 16**  
**CONCERT ORGUE ET TROMPETTE**  
Église

**REPRÉSENTATION THÉÂTRALE**  
par le Théâtre de la Côte Fleurie  
21h, Tarif 8€ - La Sall'IN

**Dimanche 17**  
**GIRLS RUN** - Session de running 100% féminine  
Esplanade Cap Cabourg

**Lundi 18**  
**CONFÉRENCE DU CERCLE LITTÉRAIRE PROUSTIEN**  
« Correspondances de l'année 1916 » - Salle des mariages

**Mardi 19**  
**VISITE THÉÂTRALISÉE**  
par le Théâtre de la Côte Fleurie Centre-ville, 18 h  
7 € par adulte et 5 € pour les moins de 12 ans - Inscription à l'OT le 18 de 10 h à 12 h et de 15 h à 17 h



**LES TOILES DE MER**  
Invitation à venir peindre le bord de mer depuis la Promenade. Chacun pourra repartir avec son oeuvre. Places limitées, ouvert à tous. Tarif 6 €

**Vendredi 22**  
**ANIMATION MAGIE TER**  
Gare de Dives/Cabourg  
Deauville/Trouville

**PROMENADE MUSICALE EN PAYS D'AUGE**  
dans le cadre du Festival Normandie Impressionniste

« Emma Bovary, portrait d'un rêve » - Casino et Salle des Fêtes - 18 h et 20h30 - 25€



**FEU D'ARTIFICE** Hippodrome

**Lundi 25**  
**CONFÉRENCE DU CERCLE LITTÉRAIRE PROUSTIEN**  
« Les reines de Paris au temps de Marcel Proust »  
Salle des mariages



**VISITE GUIDÉE PAYS D'ART ET HISTOIRE. CABOURG THÉÂTRE BALNÉAIRE**  
15 h - Départ Pavillon Charles Bertrand  
Inscriptions à l'OT et encaissement sur place  
Tarif plein 5 € / Tarif réduit 3 €\*

**Du mardi 26 au vendredi 5 août :**  
**OPEN INTERNATIONAL ÉTÉ**  
Garden Tennis

**Du 28 Juillet au 3 août**  
**EXPOSITION Mme DUMONT**  
Espace Culturel  
Bruno Coquatrix

**Vendredi 29**  
**Atelier autoportrait à 10h30 à la Galerie Mez**



**Du vendredi 29 au Dimanche 31**  
**FESTIVAL CABOURG MON AMOUR**  
Festival de musiques actuelles. Amoureux de musique et bord de mer ?  
Ce festival de musiques actuelles à dimension humaine est fait pour vous. Véritable moment privilégié, profitez d'une atmosphère conviviale et sophistiquée.  
[www.cabourgmonamour.fr](http://www.cabourgmonamour.fr)



# DESTINATION FAMILIALE

Bonheurs partagés avec les enfants

Destination familiale par excellence, Cabourg offre un cadre de vie propice à la découverte en famille. Le Club Cabourg vous promet de bons moments à partager avec votre tribu !



## LES OLYMPIADES

Relais, course en sac, jeux d'adresse, tir à la corde, éclate ballons, jeux de réflexion... Il y en a pour tous les goûts, pour tous les âges ! Esprit de compétition ou de franches rigolades, tentez de remporter la médaille Club Cabourg 2016 !

1 Tous les lundis de 16 h à 18 h sur la plage devant la piscine municipale. Animation gratuite sur inscription à partir de 6 ans.

## TENNIS

Vous souhaitez découvrir les joies du tennis en famille ? Simple perfectionnement ou véritable apprentissage, Tanneguy, professeur diplômé, vous offre ses précieux conseils sur les courts du Garden Tennis.

5 Tous les mardis de 9 h à 10 h au Garden Tennis. Tarifs : 6 et 7 €, à partir de 8 ans.

## STAND-UP PADDLE / KAYAK

Sport tendance, le stand-up paddle (SUP)\* se pratique debout ou à genoux sur une planche, rame à la main. Véritable travail d'équilibre, cette activité est un incontournable de vos vacances. \*SUP ou Kayak sous réserve des conditions météorologiques

17 Tous les mardis et vendredis de 11h30 à 12h30 à l'école de voile de Cabourg. Tarifs : 6 et 7 €, à partir de 12 ans.

## KARTING

Simple, ludique, sécurisé et adapté aux plus jeunes, découvrez les joies du karting. À l'aide des précieux conseils de pilotage d'Antoine, devenez le roi de la piste sur plus de 6 tours de circuit.

20 Créneaux proposés tous les mardis de 10 h à 11 h au circuit de Cabourg. Tarifs : 6 et 7 €, à partir de 7 ans (1m25 min.).



## GOLF

Venez parfaire votre swing et taper la petite balle au Golf Public de Cabourg. En famille ou entre amis, golfeur confirmé ou débutant, venez découvrir l'activité golf avec notre professeur diplômé, Mathieu.

10 Tous les mercredis et samedis de 12 h à 13 h au Golf Public de Cabourg. Tarifs : 6 et 7 € en fonction des âges, à partir de 6 ans.

## GYROPODE (NEW)

Vous avez tous déjà pu observer la circulation de ce drôle d'engin ! La société COM'ON GYRO vous invite à découvrir le maniement du gyropode dans les rues de Cabourg.

18 Tous les samedis de 14 h à 16 h – Balade de 30 min au départ des Jardins de l'Hôtel de Ville. Tarifs : 6 et 7 € en fonction des âges, à partir de 12 ans.

## Et sans les enfants ?

Parce qu'on pense à tout, voici la liste des activités où vos enfants s'éclateront pendant que vous profiterez d'un moment de détente en solo ou en tête-à-tête !

## EN GARDE (NEW)

Vaillants chevaliers, le maître d'arme Radu vous donnera goût au maniement du sabre. En toute sécurité l'escrime développe le sens de l'observation, la rapidité et le respect de l'adversaire.

11 Pour les enfants de 6 à 13 ans tous les lundis de 11 h à 12 h dans la Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville. Tarif : 6 €.

## JARDINAGE (NEW)

Vous avez la main verte ? Les enfants sont invités à venir créer un petit jardin en textile qu'ils pourront rapporter à la maison.

30 Les mardis 12, 19 juillet et 9, 16 août de 14 h à 15h30 aux Jardins Familiaux de Cabourg. Tarif : 6 € pour les enfants de 6 à 10 ans.



**TIPS // Les deux clubs de plage se feront également un plaisir d'accueillir vos enfants pendant votre séjour !**

### ZUMBATIC®

Le sourire aux lèvres, les plus petits se laisseront porter par une musique ensoleillée. Avec des chorégraphies adaptées et amusantes, Hélène, vous offre un moment où danser, chanter et bouger sont les maîtres mots.

1 Tous les mercredis de 10 h à 12 h selon les âges sur la plage, devant la piscine municipale  
Tarif : 6 € pour les enfants de 4 à 11 ans.

### LES ATELIERS DE KATY

Vous aimez créer, découper, colorier... n'hésitez plus et rejoignez l'univers amusant de la création manuelle. Chaque semaine, réalisez avec Katy toutes sortes de souvenirs de Cabourg.

11 Tous les mercredis de 14 h à 15h30 et de 16 h à 17h30 dans la salle des fêtes de l'Hôtel de Ville. Tarif : 6 € de 4 à 12 ans.

### PÊCHE À PIED

La pêche à pied en Normandie regorge de trésors comme : crabes, crevettes, coques, moules, bigorneaux, de quoi ravir tous les goûts ! Muni d'un seau et d'une épuisette, partez à la découverte de l'estran sableux tout en vous amusant.

12 Tous les jeudis en fonction des horaires de marées au départ de l'Office de Tourisme. Tarif : 6 € pour les enfants de 7 à 12 ans.  
Les 14, 28 juillet et 11 août : 9h30 > 12 h  
Les 21 juillet et 4 août : 16h30 > 19 h  
Le 18 août : 16 h > 18h30

### BABY PONEY

Touchez, brossez, câlinez et montez sur le poney le temps d'un tour des Jardins.

18 Tous les samedis de 10h30 à 12 h dans les Jardins de l'Hôtel de Ville - Promenade de 10-15 min. Tarif : 6 € pour les enfants de 3 à 7 ans avec accompagnement des parents.

Aux Saveurs de Cabourg

**-10%\***

Charcuterie/Traiteur/Rôtisseur

63 av de la mer,

14390 CABOURG Tel : 02.31.24.10.50

\*Sur présentation de ce bon. Valable en boutique uniquement hors alcool.

**MASSAGES & BIEN-ÊTRE**

**BON PLAN**

7 av. A. Sergent - CABOURG  
[www.massage-cabourg.fr](http://www.massage-cabourg.fr)

Massage de 60 minutes

**50 €** (au lieu de 60 €)

Valable jusqu'au 31/10/2016 sur présentation de ce bon

**KARINE** Praticienne diplômée

Sur rendez-vous au **06 60 84 11 47**

ESPRIT

**5 €** de réduction\*

ESPRIT CABOURG  
3, AVENUE DU COMMANDANT BERTAUX LEVILLAIN · 14390 CABOURG

\* Offre valable à partir de 20 € d'achat hors articles soldés sur présentation de ce bon - Jusqu'au 31/12/2016

Hôtel de Paris

39, av. de la Mer · 14390 CABOURG  
Tél.: 02 31 91 31 34  
Fax : 02 31 24 54 61  
[www.hotel-paris-cabourg.fr](http://www.hotel-paris-cabourg.fr)  
info@hotel-de-paris-cabourg.fr

**1 KIR OFFERT\***

\* Sur présentation de ce bon

**8 À HUIT**

An Cœur de la Vie.

64 avenue de la Mer  
14390 Cabourg  
Tél. 02 31 24 00 26

Livraison à domicile  
Vente de pains  
Vente de fruits et légumes

**1 MUFFIN OFFERT\***

\* Offre valable jusqu'au 31/08/16 à partir de 5 € d'achat sur présentation de ce bon

**LA CLOSERIE** RESIDENCES HÔTELS  
Deauville Honfleur Cabourg

La Closerie Cabourg

- Appartements de 2 à 10 personnes
- Piscine extérieure chauffée
- A deux pas du Casino, de la plage et des commerçants

Offre découverte -5% sur votre séjour !  
CODE PROMO CABOURG

Réservation anticipée  
Prix allégés !

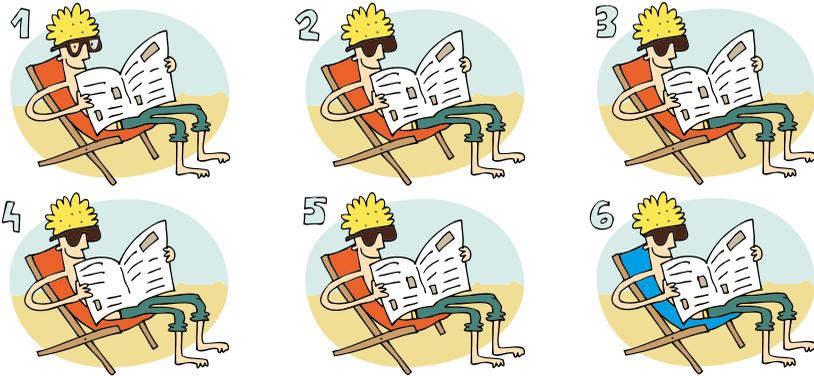
Tel : 02 31 24 25 26  
[www.lacloseriecabourg.com](http://www.lacloseriecabourg.com)



# JEUX

## Trouvez la paire !

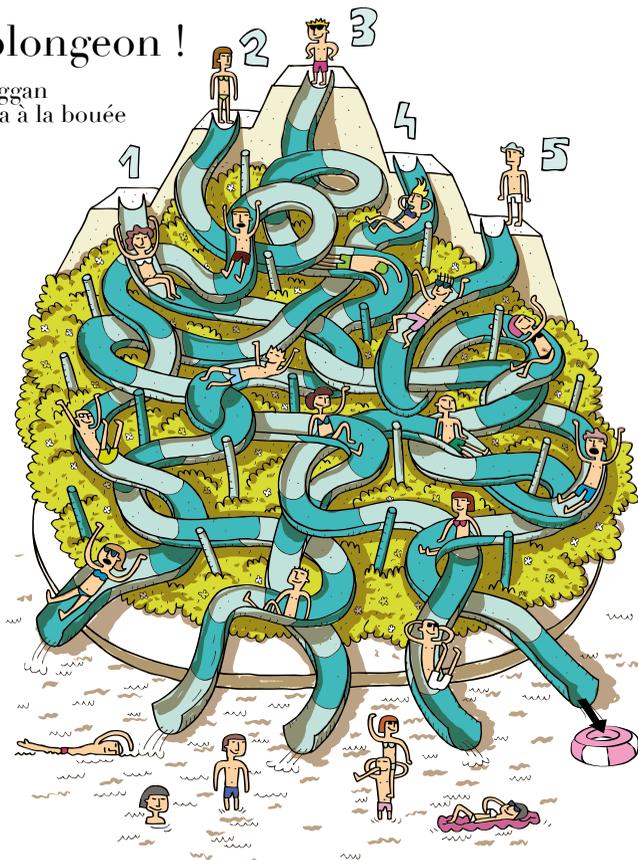
Entourez les 2 images identiques



Réponse : 2 et 3

## Le bon plongeon !

Trouvez le toboggan qui vous mènera à la bouée



Réponse : 3



LIFE STYLE  
TENDANCES

## Tuto coiffure



- 1. PRENEZ UNE MÈCHE DE CHEVEUX DANS CHACUNE DE VOS MAINS**
- 2. RASSEMBLEZ CES DEUX MÈCHES À L'ARRIÈRE DE VOTRE TÊTE EN CHIGNON**
- 3. DÉCOUPEZ CE CHIGNON EN DEUX**
- 4. DÉLIMITEZ LE CHIGNON AVEC UNE AUTRE MÈCHE**
- 5. FIXEZ LA MÈCHE AVEC UNE PINCE PLATE**

*ET VOILÀ, UNE COIFFURE GLAMOUR POUR VOUS BALADER SUR LA DIGUE !*

# CULTURE ET DIVERTISSEMENT

Le Club Cabourg vous réserve également de nombreux rendez-vous culturels tout au long de l'été.

## AQUILON RACONTE

Le théâtre de verdure du parc de l'Aquilon vous propose des spectacles mêlant contes et musique. Grâce à leur touche humoristique, ces rendez-vous séduiront petits et grands.

9 Accès libre - Parc de l'Aquilon  
Tous les mardis du 5 juillet au 23 août à 18h.

## LES ESTIVALES DE L'HIPPODROME

Devenu un incontournable de la saison estivale, les courses de trot en nocturne reviennent ponctuer vos vacances. En plus de ce spectacle, de nombreuses animations gratuites pour toute la famille vous sont proposées.

8 Ouvert à tous - Tous les mardis et vendredis à partir de 19 h à l'Hippodrome de Cabourg.

## LES MERCREDIS EN MUSIQUE

Au retour de la plage, bercé par une vague musicale, installez-vous en terrasse et profitez de nos concerts fixes.

De 18h30 à 20 h et de 21 h à 22h30 dans l'avenue de la Mer.

13 juillet : Cool Time (reprises variées) devant le Hasting's

20 juillet : Petit Voisin (piano-voix) devant le Central

27 juillet : Live Deluxe (variété pop-rock) devant l'Hôtel de Paris

3 août : ONOU (reprises variées) devant chez Guillou

10 août : Tandem (duo variétés) devant le CIC

17 août : Jahan Oarsman (soul music) devant le Pub

## ATELIER DE PHOTOGRAPHIE AÉRIENNE

En binôme, cerf-volant et appareil photo en main, Michel, vous guide dans l'univers de la photographie aérienne et vous invite à réaliser votre Cabourg, vue du ciel ! Munissez-vous d'une clé USB afin de rapporter vos souvenirs en images.

14 Tous les jeudis de 14h30 à 16h30 sur l'esplanade de Cap Cabourg. Tarif : 7 €, à partir de 16 ans.

## VISITES GUIDÉES

- Raconte-nous Églantine, c'était comment la Belle Époque ? Visite ludique à partir de 6 ans.

- Promenades à travers l'histoire  
Partez à la découverte des mille et un secrets de Cabourg la Romantique.

12 Visite au départ de l'Office de Tourisme.  
Tarifs : 6 et 7 € en fonction des âges.

## MUSIQUE AU SOLEIL COUCHANT

Le théâtre marin situé sur la Promenade Marcel Proust en face de la thalassothérapie accueille les amoureux de musique comme les promeneurs. À l'occasion du centenaire de Paulette Coquatrix, cette année vous pourrez écouter les grandes œuvres musicales enregistrées de l'époque de Bruno Coquatrix.

15 Accès libre  
Tous les vendredis du 8 juillet au 26 août  
Théâtre marin.



## CABOURG COMME DANS UN RÊVE

Chaque dimanche soir du 10 juillet au 21 août laissez-vous transporter dans un monde onirique ! Des spectacles nocturnes hauts en couleur, en lumière et en musique seront déclinés tout l'été.

18 Accès libre - Départ à 21 h de l'Hôtel de Ville

## LA BOUM (NEW)

Découvrez la toute nouvelle discothèque cabourgeaise : le Gatsby. Ouvert en juin dernier, l'endroit aux allures années 30 est vite devenu le repère branché des noctambules. Exceptionnellement, le Gatsby ouvre ses portes en journée pour permettre aux plus jeunes de profiter d'une BOUM comme les grands.

13 Les jeudis 21 juillet et 18 août de 15 h à 17 h  
Tarif : 6 € avec une consommation et gratuit pour les accompagnateurs\*. Pour les enfants de 8 à 14 ans. \*Présence obligatoire d'un représentant légal.



## RETROUVEZ LE BEACH VOLLEY TOUT L'ÉTÉ (Du 12 juillet au 21 août)



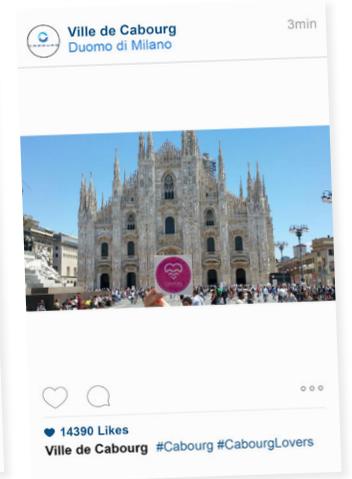
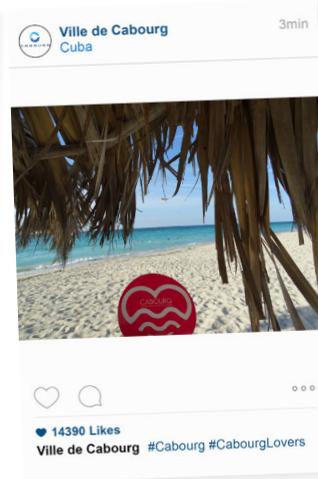
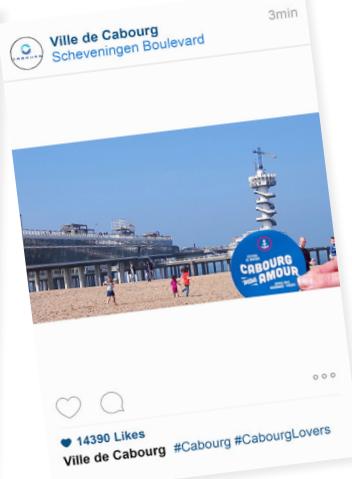
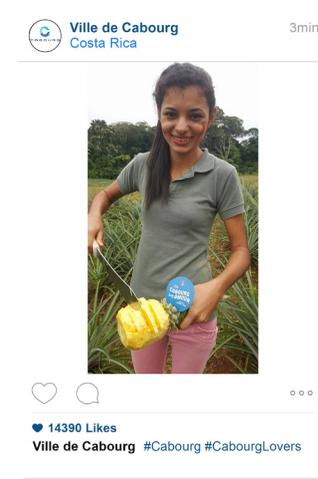
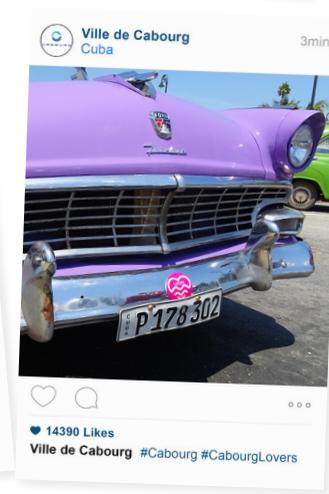
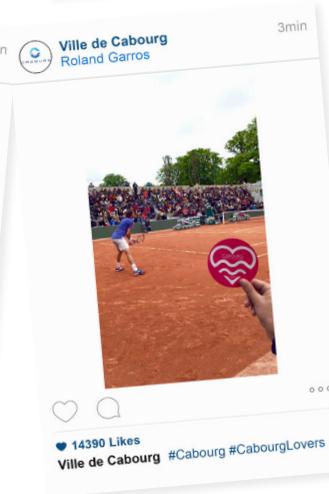
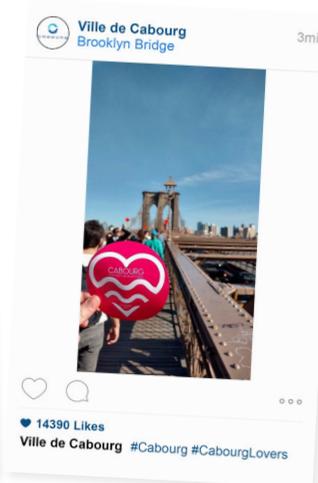
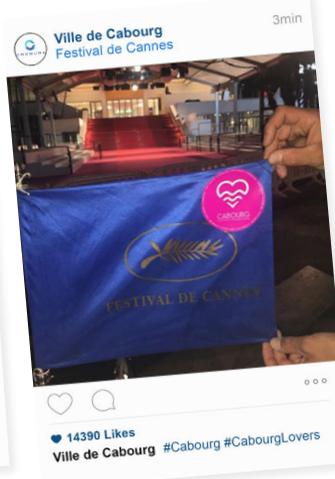
L'équipe d'animateurs de la Ligue de Volley Ball de Normandie vous accueille sur la plage près du Club Canard dans une ambiance sportive et chaleureuse. Véritable entité du Club Cabourg, lieu d'échanges et de rencontres, il génère chaque année plus de 5 000 adeptes.

De 10h30 à 12h30 : Initiez-vous ou entraînez-vous grâce aux conseils de nos volleyeurs.

De 14h30 à 18 h : Mettez en avant vos talents et affrontez d'autres joueurs lors de rencontres amicales.

23 Inscriptions sur place - Gratuit

# CABOURG AUX 4 COINS DU MONDE



## CONCOURS PHOTOS // CABOURG, ALL AROUND THE WORLD

Un voyage prévu cette année ? Emportez avec vous un « symbole cabourgeois » (stickers, magazine, tee-shirt ou autres) et tentez de remporter une nuitée en chambre double à L'Hôtel Les Bains\*\*\*\* – Thalazur Cabourg avec petits déjeuners et accès à L'espace marin.\*

IL VOUS SUFFIT D'ADRESSER VOTRE PHOTO À L'adresse [communication@cabourg.net](mailto:communication@cabourg.net) accompagnée de vos coordonnées avant le 31 décembre 2016, un jury élira la photo coup de cœur !



\* validité 6 mois, hors samedis, vacances scolaires et jours fériés. Règlement disponible sur [www.cabourg.net](http://www.cabourg.net)

# Les INCONTOURNABLES AOÛT ET SEPTEMBRE



1<sup>er</sup> et 2 août  
**SALON DU LIVRE**

Casino - Venez profiter du livre sous toutes ses formes, rencontrer leurs auteurs et illustrateurs.

Mardi 2 août  
**VISITE THÉÂTRALISÉE**

par le Théâtre de la Côte Fleurie Centre-ville, 18 h - 7 € par adulte et 5 € pour les moins de 12 ans - Inscription à l'OT la veille de la visite de 10 h à 12 h et de 15 h à 17 h

Samedi 6 août  
**FÊTE DE LA MER**

Yacht Club et Port Guillaume

**FEU D'ARTIFICE**  
Plage

Dimanche 7 août  
**VIDE-GRENIERS**  
Stade Fernand Sastre



Du dimanche 7 au mardi 9 août  
**FÊTES DE GUILLAUME LE CONQUÉRANT**

Profitez de trois jours d'animations exceptionnelles lors d'une grande fête médiévale pour célébrer le 950<sup>ème</sup> anniversaire de la bataille d'Hastings. [www.guillaume2016.fr](http://www.guillaume2016.fr) Dives-sur-Mer, Cabourg, Houlgate

Du 7 au 14 août  
**EXPOSITION M. DELOUCHE**

Espace Culturel Bruno Coquatrix

Lundi 8 août  
**CONFÉRENCE DU CERCLE LITTÉRAIRE PROUSTIEN**

« Proust et la comtesse Greffulhe » - Salle des mariages

Mardi 9 août  
**VISITE THÉÂTRALISÉE**

par le Théâtre de la Côte Fleurie Centre-ville, 18 h - 7 € par adulte et 5 € pour les moins de 12 ans - Inscription à l'OT

la veille de la visite de 10 h à 12 h et de 15 h à 17 h

Jeudi 11 août  
**CONFÉRENCE - LECTURE AUTOUR DE GUILLAUME LE CONQUÉRANT**

Salle des Fêtes

Vendredi 12 août  
**ANIMATION MAGIE TER**

Gare de Dives/Cabourg - Deauville/Trouville

Samedi 13 août  
**REPRÉSENTATION THÉÂTRALE** - La Sall'IN, 21 h, 8 € - Par le Théâtre de la Côte Fleurie

Du mardi 16 au mardi 23 août  
**OPEN SENIORS ÉTÉ**

Garden Tennis

Mardi 16 août  
**CONFÉRENCE DU CERCLE LITTÉRAIRE PROUSTIEN**

« Confessions d'une jeune fille et autres pièces » Salle des mariages

Jeudi 18 août  
**LECTURE CONCERT**

Compagnie Grain de Sable Salle des Fêtes

Du 18 au 24 août  
**EXPOSITION M.BIDINOT**

Espace Culturel Bruno Coquatrix



Samedi 20 août  
**DINER SUR LA DIGUE**

Partagez un grand moment de festivité et de convivialité dans un cadre idyllique. Plus de 5 000 personnes sont attendues pour cette 13<sup>ème</sup> édition. De nombreuses animations ponctueront votre soirée : fanfares, spectacles de rues, échassiers... Ces déambulations se termineront par un embrasement de la digue.

Lundi 22 août  
**CONFÉRENCE DU CERCLE LITTÉRAIRE PROUSTIEN**

« Autour du personnage de Gilberte » - Salle des mariages

Mercredi 24 août  
**VISITE GUIDÉE PAYS D'ART ET HISTOIRE CABOURG ET PROUST** 15 h

Départ Pavillon Charles Bertrand

Jeudi 25 août  
**JOURNÉE DES OUBLIÉS DES VACANCES**

Vendredi 26 août  
**FEU D'ARTIFICE** -Hippodrome

Du 30 au 4 septembre  
**EXPOSITION Mme HAUPAIS**  
Espace Culturel Bruno Coquatrix



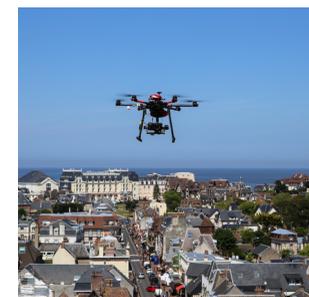
Samedi 10 septembre  
**LEVALLOIS-CABOURG**

Course cycliste amateur, la randonnée Levallois-Cabourg succède à la 30<sup>ème</sup> édition de Levallois-Honfleur. Organisée en collaboration, par l'AS Cabourg Cyclo Club et le Levallois Club Cyclo, cette course de 200 km compte près de 3 000 cyclistes et autant d'accompagnateurs.



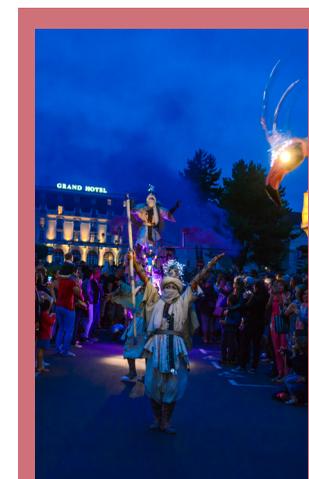
Samedi 17 septembre  
**THE MUD DAY**

La célèbre course d'obstacles organisée par ASO revient à Cabourg pour sa seconde édition ! Avec 13 km et 22 obstacles, c'est un gigantesque parcours du combattant qui vous attend ! Mud Guys êtes-vous prêts à relever le défi ? [www.themudday.com](http://www.themudday.com)



Samedi 24 et Dimanche 25 septembre - **CABOURG DRONES FESTIVAL**

Envolez-vous pour un second voyage dans l'univers dronique. Ateliers, conférences, démonstrations, courses vous attendent à l'hippodrome!



Retrouvez les déambulations de Cabourg, comme dans un rêve, tous les dimanches soirs du 10 juillet au 21 août. 21 h - Départ de l'Hôtel de Ville

# CET ÉTÉ JE M'Y METS

Toutes les activités de renforcement musculaire (fitness, bodyfit, cross fit, aero, boot camp, street work out...) sont devenues un véritable phénomène de mode ces dernières années ! On ne pouvait pas passer à côté et comme on a toujours besoin de motivation quand il s'agit de sport, nous avons sélectionné des activités fun à partager entre ami(e)s !



## FITNESS

Pour avoir un corps tonique, il faut bouger ! Le fitness est votre nouvel allié. Abdos, fessiers, pectoraux, découvrez les exercices d'Hélène.

① Tous les mardis de 10 h à 11 h sur la plage devant la piscine municipale. Tarif : 7 €, à partir de 16 ans.

## AQUAGYM EN MER (NEW)

Optez pour l'aquagym version nature ! Relaxant et vivifiant, ce cours est la solution idéale pour un maximum de résultats avec un minimum d'effort. L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente/plaisir et les bienfaits d'une activité sportive.

① Tous les jeudis de 10h30 à 11h30 devant la piscine municipale. Tarif : 7 €, à partir de 16 ans.

## VAMOS A BAILAR ! (NEW)

Faire du sport en s'amusant, c'est tout à fait possible avec les chorégraphies simples et ludiques d'Hélène. Ce cours est idéal pour s'affiner et brûler des calories tout en dansant, en plus la danse facilite le lâcher prise et la confiance en soi.

① Rendez-vous tous les mercredis de 17h30 à 18h30 sur la plage devant la piscine municipale. Tarifs : 6 ou 7 €, à partir de 12 ans.



## BOOT CAMP GIRLS CABOURG (NEW) - LE RENDEZ-VOUS GIRLY

Les fameuses sessions parisiennes de sport 100 % féminine du Boot Camp Girls débarquent sur la plage de Cabourg tout l'été. Deux variantes de sessions s'offrent à vous : BUMP, du renforcement musculaire à travers des poids de corps, du jump rope et des bandes élastiques et le BIKIFIT, l'indispensable session estivale avec un travail uniquement en poids de corps : squat, burpees, planche, push-up... Installées sur le sable et face à la mer, travaillez votre corps sous l'œil avisé de Laura.

① Tous les samedis de 10h30 à 11h30 sur la plage, devant la piscine municipale. Tarif : 7 €, à partir de 16 ans.



## STAND-UP PADDLE / KAYAK

Sport tendance, le stand-up paddle (SUP)\* se pratique debout ou à genoux sur une planche, rame à la main. Véritable travail d'équilibre, cette activité est un incontournable de vos vacances.

\*SUP ou Kayak sous réserve des conditions météorologiques

① Tous les mardis et vendredis de 11h30 à 12h30 à l'école de voile de Cabourg. Tarifs : 6 et 7 €, à partir de 12 ans.

## TIPS //

Ces activités vous seront très utiles si vous souhaitez participer à The Mud Day Cabourg le 17 septembre prochain, foncez réserver votre dossard sur [www.themudday.com](http://www.themudday.com), on vous garantit une ambiance de folie.



# CABOURG A DU TALENT START UP STORY

## RENCONTRE AVEC NOS JEUNES ENTREPRENEURS LOCAUX

Parce que Cabourg a du talent, nous vous présentons deux projets qui pourront révolutionner votre été. Fizzer vous permet de partager vos vacances à Cabourg via des cartes postales personnalisées et Dyskit vous offre la possibilité de créer une playlist unique ! Penchons-nous sur l'histoire de deux cabourgeois plongés dans l'aventure start-up.

### COMMENT EST NÉ VOTRE PROJET ?

#### Vincent PORQUET

(Co-fondateur de FIZZER) : Lors d'un voyage, on a constaté avoir plein de belles photos et on aurait aimé les envoyer par carte postale plutôt que d'envoyer les mêmes cartes chaque année. Quelques mois plus tard, on lançait officiellement Fizzer, l'application qui permet d'envoyer une véritable carte postale papier, depuis son mobile et avec ses propres photos.



#### Emilien GELIS

(Co-fondateur de DYSKIT) : Dyskit est la plateforme musicale qui donne la possibilité aux artistes indépendants de partager leurs créations et d'être reconnus grâce aux votes des auditeurs. Dyskit souhaite que ses utilisateurs soient dans la perpétuelle découverte.

### CONCRÈTEMENT, COMMENT ÇA MARCHÉ ?



#### Vincent PORQUET :

Une fois l'application téléchargée, il suffit de sélectionner sa photo, d'ajouter son message, de signer du bout du doigt et le tour est joué. Notre équipe se charge d'imprimer la carte recto-verso, de la glisser dans une jolie enveloppe de couleur et de la déposer aux services postaux. Elle arrivera dans la boîte aux lettres de votre destinataire quelques jours plus tard.



Emilien GELIS : Les artistes partagent leurs créations à travers notre plateforme. Les utilisateurs après avoir découvert les créations, votent pour les morceaux qu'ils préfèrent. Leurs votes détermineront ainsi le classement des artistes. Nous mettons en relation directe l'artiste avec son public.

### AUJOURD'HUI, QUEL BILAN POUVEZ-VOUS FAIRE DE CETTE EXPÉRIENCE ?

Vincent PORQUET : Fizzer est une application que les gens attendaient. Plus de contraintes pour envoyer une carte postale, c'est ludique, simple et en plus les cartes sont uniques et personnalisées. Depuis le début de l'année, 150 000 cartes ont été envoyées via l'application. Le bouche à oreille est très fort et c'est grâce à cela que nous continuons de nous développer rapidement.



Emilien GELIS : La plateforme propose actuellement plus de 500 morceaux tous styles confondus. Nous continuons notre développement, nous réalisons également des partenariats avec des tremplins et festivals pour mettre en avant les artistes de la plateforme et proposer au public de les découvrir en live.



WWW.FIZZER.FR  
WWW.DYSKIT.COM

### QUE DIRIEZ-VOUS POUR INCITER NOS LECTEURS À UTILISER VOTRE APPLI ?



Vincent PORQUET : Fizzer est la plus belle façon pour dire aux gens qu'on aime, que l'on pense à eux. Personnalisée avec ses propres photos, Authentique avec ce retour au papier et Intemporelle car vos proches pourront conserver les cartes reçues. En plus, vous pouvez envoyer votre première carte gratuitement avec le code «CABOURG». (voir page 15)



Emilien GELIS : Parce que l'application est disponible gratuitement et vous permettra de créer des playlist uniques à écouter les pieds dans l'eau à Cabourg.

## TOP 3 DES NEWS DE L'ÉTÉ



Cabourg dispose désormais d'une discothèque ! Dans une ambiance new yorkaise des 30's découvrez le Gatsby Club tous les soirs en juillet et août et tous les vendredis et samedis soirs en hors saison. Élégant, intemporel et intergénérationnel, le club véhicule des valeurs chères à notre station !



Deauville a ses planches, Cannes ses marches, L.A. son walk of fame et Cabourg a désormais son méridien ! Après une campagne de crowdfunding pendant laquelle de nombreuses célébrités ont fait la promotion du Médiérien de l'amour, vous pouvez dès à présent longer la Promenade Marcel Proust et contempler cette ligne droite, marquée par 104 clous réalisés par la Monnaie de Paris. "Ce tracé symbolise l'absence de frontières et l'universalité de l'amour", explique Suzel Pietri. Ce projet poétique a été mis en place à l'occasion des 30 ans du Festival du Film Romantique.



Cet été, simplifiez-vous les transports grâce à la ligne 37 des Bus Vert. Une nouvelle offre vous propose 4 allers-retours tous les jours entre Cabourg, Dives, Cresseveuille, Putot en Auge et Dozulé. Horaires disponibles sur [www.cabourg.net](http://www.cabourg.net)

# LES PERMANENTS



## CULTURE, DIVERTISSEMENT BIEN-ÊTRE

### ATELIER DE MONELLE

Cap-Cabourg - avenue Durand Morimbau  
Tél. : + 33 (0)6 32 56 58 03

### THALAZUR CABOURG (Thalassothérapie)

44 avenue Charles de Gaulle  
Tél. : + 33 (0)2 50 22 10 00

### LE CASINO

Promenade Marcel Proust  
Tél. : + 33 (0)2 31 28 19 19

### LE GASTBY - CLUB

Jardins du Casino - Tél. : + 33 (0)2 31 95 22 80

### CINÉMA LE NORMANDIE (2 SALLES)

9, av. A. Piat - Tél. : + 33 (0)2 31 91 21 19

### BIBLIOTHÈQUE POUR TOUS

6 D, av. des Dunettes  
Tél. : + 33 (0)2 31 24 32 49

### HIPPODROME

Avenue de l'Hippodrome  
Tél. : + 33 (0)2 31 28 28 80

### LUDOTHEQUE JOUONS ENSEMBLE

6, av. des Dunettes  
Tél. : + 33 (0)2 31 28 88 80

### MUSÉE MICHEL PIEL

29, av. Alfred Piat - Entrée Pôle Vie Sociale

### NATUR'ESSENCE

41 bd Des Belges - Tél. : + 33 (0)6 07 03 38 82

### SALL'IN

Av. de l'Hippodrome - Tél. : + 33 (0)2 31 86 59 56

### ESPACE CULTUREL BRUNO COQUATRIX

15, av. du Président Raymond Poincaré

## LOISIRS

### ATELIER GALERIE MEZ

46, av. de la Mer - Tél. : + 33 (0)2 31 52 85 07

### SERVICE JEUNESSE

4, av. Charles de Gaulle  
Tél. : + 33 (0)2 31 91 01 63

### BOWLING - BILLARD SALLE DE JEUX LES ORMETTES

Av. Guillaume Le Conquérant  
Tél. : + 33 (0)2 31 91 28 16

### CABOURG BRIDGE CLUB

13, bd des Belges - Tél. : + 33 (0)2 31 24 02 15

### CLUB DE MODÉLISME

Av. de l'Hippodrome - Tél. : + 33 (0)6 52 94 70 82

### GOLF MINIATURE

13, av. du Commandant Touchard  
Tél. : + 33 (0)2 31 24 14 44

### LOCATION VELOS - V.T.T

- KARTING  
Circuit de Cabourg : av. de la Divette  
Tél. : + 33 (0)2 31 28 32 32

- NOMADE SHOP  
41 bd Des Belges - Tél. : + 33 (0)6 61 38 83 35

### TRAMPOLINES ASCENSIONNELS

Jardins de l'Hôtel de Ville

### MANÈGE LE KOSMOS

Jardins de l'Hôtel de Ville

### BOULODROME

Av de la Divette - Stade Fernand Sastre  
Tél. : + 33 (0)6 99 71 11 44

### PARC DE L'AQUILON

### PETIT TRAIN TOURISTIQUE

Tél. : + 33 (0)6 37 30 24 67



## ACTIVITÉS NAUTIQUES

### CLUBS DE PLAGE CÔTE EST

Tél. : + 33 (0)6 79 61 72 56

### CLUBS DE PLAGE CÔTE OUEST

Tél. : + 33 (0)6 18 46 30 39

### LOCATION DE MATÉRIEL DE PLAGE

- ÉTABLISSEMENT DES BAINS  
Promenade Marcel Proust  
Tél. : + 33 (0)2 31 91 27 00

- GRAND HÔTEL  
Tél. : + 33 (0)2 31 91 01 79

### LOCATION DE JET-SKI ET DE BATEAUX A MOTEUR

CABOURG JET - Av. Durand Morimbau  
Tél. : + 33 (0)6 74 44 92 59

### ÉCOLE DE CHAR A VOILE DE CABOURG

Zac Cap-Cabourg, poste de secours n°5  
Tél. : + 33 (0)6 60 19 77 61 (par sms uniquement)

### ÉCOLE DE VOILE FRANÇAISE

Promenade Marcel Proust  
Tél. : + 33 (0)6 60 36 17 52

### ÉCOLE DE KITE SURF

Cap Cabourg - av. Durand Morimbau  
Tél. : + 33 (0)6 42 47 17 88

### BAC DE LA DIVES

Promenades en mer, initiation à la pêche  
Tél. : + 33 (0)2 31 24 48 00



## SPORTS

### ÉQUITATION

- LES ECURIES DE LA SABLONNIERE  
105, av. Guillaume Le Conquérant  
Tél. : + 33 (0)2 31 91 61 70

- PONEY CLUB  
Av. de la Divette  
Tél. : + 33 (0)2 31 91 80 94

### GOLF

- GOLF PUBLIC DE CABOURG  
Av. de l'Hippodrome  
Tél. : + 33 (0)2 31 91 70 53

- GOLF DE CABOURG LE HOME  
38, av. du Président René Coty - Le Hôme  
Varaville  
Tél. : + 33 (0)2 31 91 25 56

### STUDIO PILATES PERSONNALISÉ

Square Paul Marion  
Tél. : + 33 (0)6 70 88 02 02

### KARTING - BUGGY

Av. de la Divette  
Tél. : + 33 (0)2 31 28 32 32

### NATATION

- PISCINE MUNICIPALE  
Promenade Marcel Proust  
Tél. : + 33 (0)2 31 91 38 88

- PISCINES SUR CLUBS DE PLAGE :  
Plage, côté est - Tél. : + 33 (0)6 79 61 72 56  
Plage, côté ouest - Tél. : + 33 (0)6 15 46 57 86

- PISCINE DU SPORTING CLUB  
13, av. des Voiliers  
Tél. : + 33 (0)2 31 39 94 02

### RANDONNÉ

Cabourg Rando  
Tél. : + 33 06 88 86 82 35

### TENNIS

- GARDEN TENNIS  
1, av. Charles de Gaulle - Tél. : + 33 (0)2 31 91 91 91

- SPORTING CLUB  
13, av. des Voiliers - Tél. : + 33 (0)2 31 39 94 02

### TENNIS DE TABLE

Gymnase de la Divette - Tél. : + 33 (0)2 50 28 47 76

### TERRAIN MULTISPORTS - SKATEPARK

Av. de la Divette



# HOROSCOPE

## MADE IN CABOURG

### Signes de l'été



#### CANCER

Vous les attendiez, elles sont arrivées ! Les vacances commencent pour vous à Cabourg. Et ce sera parfait pour assouvir vos envies de plage, mer et soleil. L'établissement des bains se fera un plaisir de vous équiper en transat et parasol au pied du Casino. Pensez tout de même à la crème solaire !



#### LION

Les astres vous prédisent un été dynamique et festif au rythme des activités sportives et des soirées animées de la station ! Fitness, stand up paddle, estivales de l'hippodrome, marché nocturne sans oublier les soirées dans le nouveau night club, le Gatsby où vous pourrez vous déhancher sur le dance-floor !



#### VIERGE

Cette année, adoptez la zen-attitude ! Ressourcez-vous en profitant de moments de pure relaxation : plage, pilate, massage, suivi d'un moment convivial en terrasse en soirée. Rendez-vous tous les vendredis soirs au théâtre marin pour profiter d'un coucher de soleil en musique.



#### SCORPION

Pour vous, petit gourmand que vous êtes, profitez de vos vacances pour déguster un bon plateau de fruits de mer les pieds dans l'eau ! Et pour encore plus de fraîcheur, allez vous essayer à la pêche à pied et faites découvrir cette activité à vos enfants le jeudi grâce au Club Cabourg !



#### BALANCE

Vous qui êtes à l'affût des nouvelles tendances, profitez de vos vacances pour faire du shopping dans les nombreuses boutiques de l'Avenue de la Mer avant de vous essayer à un cours de stand-up paddle ! Finissez votre journée dans un des restaurants branchés de la station romantique normande avant d'aller admirer le coucher de soleil sur la mer !



#### SAGITTAIRE

A la recherche du grand amour ? Cet été 2016 est fait pour vous ! Arbrez les rues de la Capitale Romantique et laissez-vous séduire par le/la partenaire de vos rêves ! Astuce Club Cabourg : pour votre premier rendez-vous, aller sur les pas du Méridien de l'Amour avant d'aller dîner en tête-à-tête ! Quoi de plus romantique ?



#### CAPRICORNE

Besoin de reprendre des forces après une année chargée ? Détendez-vous et profitez de votre séjour à Cabourg pour décompresser : footing au bord de mer et barbecue entre amis, enfin les vacances ! Côté argent : la chance est avec vous, tentez votre chance au Casino ou pariez un soir de course à l'Hippodrome !



#### BELIER

Sportif au grand cœur, Cabourg vous attend pour passer des vacances extraordinaires. The Mud Day sera VOTRE rendez-vous de l'été ! Vous participerez à un parcours d'obstacles digne d'un entraînement militaire en plein cœur de votre station balnéaire favorite ! Pour vous y préparer, ne manquez pas les activités sportives du Club Cabourg.



#### VERSEAU

Vous qui savez que « vacances » riment avec « ambiance », vous n'aurez que l'embarras du choix pour vous amuser ! Karting, kayak, concerts et déambulations féériques ne vous laisseront pas indifférents ! Attention tout de même à l'organisation pour contenter toute la famille. Ça tombe bien, le Club Cabourg propose des activités pour les grands et les petits !



#### TAUREAU

Depuis le temps que vous aviez préparé vos vacances à Cabourg avec votre chère et tendre, vous y voilà enfin ! Profitez en amoureux des feux d'artifices, des concerts, des déambulations ou encore du festival Cabourg mon Amour. Saisissez chacun de ces petits bonheurs et vous repartirez l'esprit serein et le cœur plein de souvenirs !



#### POISSON

Vous avez une famille soudée et vous aimez passer vos vacances ensemble dans la maison familiale de pépé ! Vos journées seront rythmées entre retrouvailles et déjeuners sans fin, promenade sur la digue et bain de minuit. Ne manquez pas le Dîner sur la Digue et pourquoi pas redécouvrir la ville en vous inscrivant aux visites guidées de l'Office de Tourisme !



#### GÉMEAUX

Bricoleur dans l'âme, vous aimez passer vos vacances à retaper votre maison du bord de mer. Entre deux coups de marteau et pour faire plaisir à Madame, inscrivez-vous à une séance de massage ou venez écouter Églantine vous parler de Cabourg avant d'inviter votre bien-aimée à un dîner romantique sur la digue.

# CARNET DE NOTES

*Ma to-do list de l'été :*

## Plan



- |                            |                                 |                                    |
|----------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| 1 Plage, devant la piscine | 11 Salle des fêtes              | 21 Thalassothérapie                |
| 2 Établissement des Bains  | 12 Office de Tourisme           | 22 Le Biquet's                     |
| 3 Gymnase de la Divette    | 13 Le Gatsby - Discothèque      | 23 Yacht Club                      |
| 4 Les Héliades             | 14 Parking Cap Cabourg          | 24 Espace Culturel Bruno Coquatrix |
| 5 Garden Tennis            | 15 Théâtre marin                | 25 Pony Club                       |
| 6 Bridge Club              | 16 Sal'l'IN                     | 26 Les écuries de la Sablonnière   |
| 7 Marché                   | 17 École de voile               | 27 Cabourg Jet                     |
| 8 Hippodrome               | 18 Jardins de l'Hôtel de Ville  | 28 Musée Michel Piel               |
| 9 Parc de l'Aquilon        | 19 Salle de jeux - Les Ormettes | 29 Beach volley                    |
| 10 Golf Public             | 20 Karting                      | 30 Jardins Familiaux               |

# VOTRE PROGRAMME HEBDOMADAIRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10 h > 11 h <sup>1</sup> <b>PILATES</b> à partir de 18 ans	9 h > 10 h <sup>5</sup> <b>Tennis</b> à partir de 8 ans	10 h > 11 h <sup>1</sup> <b>ZUMBATOMIC</b> De 4 à 6 ans	selon les marées <sup>12</sup> <b>PÊCHE à pied</b> de 7 à 12 ans	10 h > 11h30 <sup>12</sup> <b>« Raconte-nous EGLANTINE »</b> à partir de 6 ans	10h30 > 12 h <sup>18</sup> <b>Baby poney</b> de 3 à 7 ans	21 h <sup>18</sup> <b>CABOURG comme dans un rêve</b>
11 h > 12 h <sup>1</sup> <b>Qi Gong</b> à partir de 18 ans	10 h > 11 h <sup>1</sup> <b>Fitness</b> à partir de 16 ans	11 h > 12 h <sup>1</sup> <b>ZUMBATOMIC</b> De 7 à 11 ans		11 h > 12h30 <sup>21</sup> <b>MARCHE NORDIQUE</b> à partir de 18 ans	10H30 > 11H30 <sup>1</sup> <b>BOOT CAMP GIRLS</b> à partir de 16 ans	
11 h > 12 h <sup>11</sup> <b>Escrime</b> de 6 à 13 ans	10h30 > 11 h <sup>20</sup> <b>KARTING</b> à partir de 12 ans	12 h > 13 h <sup>10</sup> <b>GOLF</b> à partir de 6 ans	10h30 > 11H30 <sup>1</sup> <b>AQUAGYM en mer</b> à partir de 16 ans	11h30 > 12h30 <sup>17</sup> <b>Stand up PADDLE / KAYAK</b> à partir de 12 ans	12 h > 13 h <sup>10</sup> <b>GOLF</b> à partir de 6 ans	
	11h30 > 12h30 <sup>17</sup> <b>Stand up PADDLE / KAYAK</b> à partir de 12 ans		11h30 > 12h30 <sup>17</sup> <b>Stand up PADDLE / KAYAK</b> à partir de 12 ans			
15 h <sup>4</sup> <b>Katy's Kid Cooking</b> de 5 à 12 ans	14 h > 15h30 <sup>30</sup> <b>Jardinage</b> - 12 / 19 juillet - 9 / 16 août de 6 à 10 ans	14 h <sup>11</sup> <b>ATELIERS de Katy</b> de 4 à 12 ans	14h30 > 16h30 <sup>14</sup> <b>ATELIER PHOTO aérienne</b> à partir de 16 ans en duo	16 h > 17h30 <sup>12</sup> <b>Promenade à TRAVERS L'HISTOIRE</b>	14 h > 16 h <sup>18</sup> <b>GYROPODE</b> créneau de 30 min à partir de 12 ans	
16 h > 17h30 <sup>1</sup> <b>OLYMPIADES</b> à partir de 6 ans						
16 h > 18 h <sup>2</sup> <b>Massage</b> à partir de 16 ans	18 h <sup>9</sup> <b>AQUILON Raconte</b>	17h30 > 18h30 <sup>1</sup> <b>Baïla</b> à partir de 12 ans	15 h > 17 h <sup>13</sup> <b>Boum</b> 21 juillet et 18 août de 8 à 14 ans	19 h <sup>8</sup> <b>ESTIVALES de L'HIPPODROME</b>	18 h > 00 h <sup>7</sup> <b>MARChé NOCTURNE</b>	
18h30 <sup>18</sup> <b>COCKTAIL de BIENVENUE</b>		18h30 > 20 h 21 h > 22h30 <b>CONCERTS</b>	17 h > 18 h <sup>22</sup> <b>ATELIER CUISINE BIQUETS</b> à partir de 16 ans			
		19 h <sup>8</sup> <b>ESTIVALES de L'HIPPODROME</b>				

**Beach VOLLEY DU MARDI AU DIMANCHE de 10H30 à 12H30  
ET DE 14H30 à 18 H en semaine, de 15 H à 19 H Le week-end**

CASINO  
MARTOUCHE  
Cabourg

# CASINO DE CABOURG

LOUNGE BAR



RESTAURANT

SALLE DE JEUX

TOUS LES SAMEDIS  
CONCERTS  
LIVE



FRONT DE MER  
PLAGE

CASINO

CENTRE VILLE

f casino cabourg

[www.casinocabourg.com](http://www.casinocabourg.com)

Promenade Marcel Proust • 14390 CABOURG // 02 31 28 19 19

18

Entrée des salles de jeux réservée aux personnes majeures et non interdites de jeux sur présentation d'une pièce d'identité nationale ou de votre carte de fidélité Players plus