

Malo-les-Bains

La plus belle plage du Nord !

L'ÉTÉ À MALO

Programmation
du 28 juin
au 12 juillet 2024



Lundi 1^{er} juillet **Gratuit**

- de 14^h30 à 15^h30 - Atelier créatif cyanotype
Tout public dès 7 ans.
Inscription : www.ville-dunkerque.fr.
- de 18^h à 19^h - Pilates

Mardi 2 juillet **Gratuit**

- de 9^h30 à 10^h30 - Salutation au soleil
Dès 9^h15 - Passage de la Flamme olympique
Place du Centenaire
- de 14^h30 à 15^h30 - Atelier créatif monotype
Tout public dès 7 ans.
Inscription : www.ville-dunkerque.fr.
- de 17^h à 19^h - Kangoo jump
Dès 16 ans. Inscription : www.ville-dunkerque.fr.
- de 18^h à 19^h - Qi Gong

Mercredi 3 juillet **Gratuit**

- de 9^h30 à 10^h30 - Réveil musculaire
- de 9^h30 à 10^h30 - Pilates
- de 18^h à 19^h - Pilates
- de 18^h15 à 19^h15 - Fit Sport Nature

Jeudi 4 juillet **Gratuit**

- de 9^h30 à 10^h30 - Réveil musculaire
- de 9^h30 à 10^h30 - Stretching au Carré Vert
- de 10^h30 à 11^h30 - Zumba gold
- de 17^h45 à 19^h - Yoga taoïste
- de 18^h à 19^h - Zumba

Vendredi 5 juillet **Gratuit**

- de 9^h30 à 10^h30 - Réveil musculaire
- de 9^h30 à 10^h30 - Stretch and relax

Samedi 6 juillet **Gratuit**

- de 9^h30 à 13^h - Initiation au golf
Pour les 6-14 ans. Inscription : www.ville-dunkerque.fr.
- de 11^h à 12^h - Qi Gong
- de 14^h à 17^h - La station balnéaire en fête.
Jeux de société pour les familles, chasse aux trésors
pour les 7-14 ans, maquillage.
- à 16^h - Course de brouette humaine
Inscription dès 15 h

Dimanche 7 juillet **Gratuit**

- de 9^h30 à 10^h30 - Réveil musculaire
- de 9^h30 à 10^h30 - Abdos
(méthode de Gasquet)
- de 10^h à 11^h30 - Yoga dynamique
Belvédère des Alliés
- de 10^h45 à 12^h - Hatha yoga traditionnel

Lundi 8 juillet **Gratuit**

- de 9^h30 à 10^h30 - Réveil musculaire
- de 9^h30 à 13^h - Initiation au golf
Pour les 6-14 ans. Inscription : www.ville-dunkerque.fr.
- de 9^h30 à 11^h - Nordic fit
Au belvédère Grand Pavois. Dès 15 ans.
- de 10^h30 à 11^h30 - Zumba gold
- de 14^h30 à 15^h30 - Atelier créatif cyanotype
Tout public dès 7 ans. Inscription : www.ville-dunkerque.fr.
- de 14^h30 à 16^h30 - Atelier DJ
Pour les 9-15 ans. Inscription : www.ville-dunkerque.fr.
- de 15^h à 17^h - Atelier remue-méninges
par la Mission Séniors. Tout public.
Inscription www.ville-dunkerque.fr.
- de 18^h à 19^h - Pilates
- de 18^h à 19^h - Zumba
- de 18^h30 à 19^h30 - Run fit
Belvédère des Alliés.



Carré Plage
place du Centenaire



Carré Zen
parc Ziegler



Carré Vert
parc Malo

Mardi 9 juillet Gratuit

-  de 9^h30 à 10^h30 - Réveil musculaire
-  de 9^h30 à 10^h30 - Salutation au soleil
-  de 9^h30 à 13^h - Initiation au golf (toutes les 30 min).
Pour les 6-14 ans. Inscription : www.ville-dunkerque.fr.
- de 10^h30 à 11^h30 - Sophrologie enfants
Poste de secours des Alliés (activité sur le sable).
Pour les 6-11 ans. Inscription : www.ville-dunkerque.fr.
-  de 14^h30 à 15^h30 - Atelier créatif monotype
Tout public dès 7 ans. Inscription : www.ville-dunkerque.fr.
-  de 15^h à 16^h - Éveil à la danse
Pour les 4-5 ans. Inscription : www.ville-dunkerque.fr.
-  de 15^h à 16^h30 - « Le Mantawa XXL[®] »
Jeu de l'oie géant par The SeaCleaners
suivi d'une visite de l'aquarium, pour les 6-12 ans.
Inscription : au 03 28 59 19 18 ou
aquarium@ville-dunkerque.com.
- de 15^h à 17^h - Atelier dessin
Mairie de Malo-les-Bains sur les villas malouines.
Dès 15 ans. Inscription : www.ville-dunkerque.fr.
-  de 15^h à 17^h - Atelier théâtre enfants
Pour les 6-10 ans. Inscription : www.ville-dunkerque.fr.
-  de 17^h à 19^h - Kangoo jump (deux sessions de 1 h).
Dès 16 ans. Inscription : www.ville-dunkerque.fr.
-  de 17^h15 à 18^h15 - Pilates ball
Dès 15 ans.
-  de 18^h à 19^h - Qi gong (deux sessions de 1 h).
-  de 18^h15 à 19^h15 - Postural ball
Dès 15 ans.



Mercredi 10 juillet Gratuit

-  de 9^h30 à 10^h30 - Réveil musculaire
-  de 9^h30 à 10^h30 - Pilates
- de 9^h30 à 11^h30 - Yoga rando
Belvédère des Alliés
-  de 9^h30 à 13^h - Initiation au golf (activité sur le sable).
Pour les 6-14 ans. Inscription www.ville-dunkerque.fr.
-  de 10^h à 11^h - Stretching
- de 10^h30 à 11^h30 - Sophrologie enfants
Poste de secours des Alliés. Pour les 6-11 ans.
Inscription : www.ville-dunkerque.fr.
-  de 14^h à 17^h - Stand Prévention routière
-  de 14^h30 à 17^h30 - Bourse aux livres
-  de 14^h30 à 16^h - Atelier magie enfants
(deux sessions de 45 min). Pour les 5-12 ans.
Inscription : www.ville-dunkerque.fr.
-  de 14^h30 à 17^h - Ateliers créatifs pour les enfants
Inscription : www.ville-dunkerque.fr.
-  de 15^h30 à 17^h30 - Démonstration de danse en ligne
par Les Lasso d'or.
-  de 15^h à 16^h30 - « Chantons sous les arbres »
Animation à l'accordéon.
-  de 16^h à 17^h30 - Atelier magie adultes
(deux sessions de 45 min). Dès 14 ans.
Inscription : www.ville-dunkerque.fr.
-  de 18^h à 19^h - Pilates
-  de 18^h15 à 19^h15 - Postural ball
Dès 15 ans. Gratuit.
- de 18^h à 19^h - Démonstration de danses bretonnes
Par les Bretons de Dunkerque.
Au poste de secours : avenue de la Mer.
-  de 18^h15 à 19^h15 - Fit Sport Nature
-  de 18^h30 à 20^h - Marche nordique
Dès 15 ans. Inscription www.ville-dunkerque.fr.



Carré Plage
place du Centenaire



Carré Zen
parc Ziegler



Carré Vert
parc Malo

Jeudi 11 juillet **Gratuit**

-  de 9^h30 à 10^h30 - Réveil musculaire.
-  de 9^h30 à 11^h - Chakra yoga.
- de 9^h30 à 10^h30 - Yoga doux.
Belvédère du Grand Pavois
-  de 10^h30 à 11^h30 - Zumba gold.
-  de 11^h à 12^h - Stretching.
-  de 11^h30 à 12^h15 - Yoga kids.
Pour les 6 -12 ans. Inscription www.ville-dunkerque.fr.
- de 14^h à 17^h30 - Initiation au paddle (4 sessions)
à la base de voile de la Licorne. Dès 14 ans.
Inscription www.ville-dunkerque.fr.
-  de 15^h à 19^h - Village des créateurs.
-  de 17^h15 à 18^h15 - Pilate dynamique.
-  de 17^h45 à 19^h - Yoga taoïste.
-  de 18^h à 19^h - Zumba.
-  de 18^h15 à 19^h15 - Stretching mobilité.
Dès 15 ans.

Vendredi 12 juillet **Gratuit**

-  de 9^h30 à 10^h30 - Réveil musculaire.
-  de 9^h30 à 10^h30 - Stretch and relax.
-  de 9^h30 à 11^h30 - Pêche à la crevette.
Dès 10 ans. Inscription www.ville-dunkerque.fr.
- de 10^h à 11^h30 - Yoga en anglais.
Belvédère des Alliés
-  de 11^h à 17^h - Sensibilisation au don du sang
Par l'Établissement Français du Sang.
-  de 13^h à 16^h - « Découvrir les poissons du littoral »
Animé par le Turbot Club.
-  de 13^h30 à 17^h - « La malle qui s'installe -
À tes côtés », jeux de société.
-  de 14^h à 18^h - « Jeu de la mouette »
par Les Dunes de Flandre.
- de 15^h à 17^h - Atelier cuisine parents-enfants.
Mairie de Malo-les-Bains
Inscription www.ville-dunkerque.fr.
-  de 16^h à 18^h - Théâtre ados.
Pour les 11-15 ans. Inscription www.ville-dunkerque.fr.
-  de 18^h à 19^h - Djembel (body fit).
-  de 18^h15 à 19^h - Méditation.

Besoin d'infos sur les animations ?
Contactez le Carré Plage au 06 87 75 20 12.

Rappel :
les réservations se font uniquement
en ligne sur

- le site www.ville-dunkerque.fr
- sur l'appli Malo
- directement au Carré Plage
(pas de réservation par téléphone).



Retrouvez l'ensemble
de la programmation estivale
de la station balnéaire
sur l'appli L'été à Malo en flashant le QR code.

L'équipe d'animation s'attache au respect de la programmation.
Cependant, les activités peuvent être modifiées, retardées ou supprimées
sans préavis en cas de conditions météorologiques défavorables.



Carré Plage
place du Centenaire



Carré Zen
parc Ziegler



Carré Vert
parc Malo