

RENSEIGNEMENTS :

C.C.A.S - 57, rue des Minées - DINARD

02 99 46 50 99



**ANIMATIONS
ADULTES/FAMILLES/SENIORS**

**VACANCES ÉTÉ 2025
du 7 juillet au 29 août**

***TOUTES LES ACTIVITES PROPOSEES SONT
SUR INSCRIPTION PREALABLE**

LIEUX D'ACTIVITES

**SALLE HENRI DUNANT
2 bis, rue Henri Dunant - DINARD**



**SALLE DU SPOT
2, rue de la Saudrais - DINARD**



**PARC SAINT-ALEXANDRE
Rue Charles Le Goffic - DINARD**



ACTIVITES DE LOISIRS

APRES-MIDI JEUX AVEC LUDIK*

Venez en famille ou entre amis participer à cet après-midi ludique et créatif

Lundi 7 juillet et mardi 12 août

Horaires : 14h30-17h

Lieu : RDV au parc St Alexandre



GOLF A LANCIEUX*

Venez vous initier au golf (8 places)

Lundi 7 juillet et lundi 25 août

Horaires : 14h30-16h30

Lieu : RDV au SPOT



VISITE BARRAGE DE LA RANCE*

Venez découvrir le barrage de la rance
A partir de 10 ans (8 places)

Mardi 8 juillet

Horaires : 10h-12h

Lieu : RDV au SPOT



VISITE GUIDEE * (10 places)

Venez découvrir "La pointe de la Malouine" accompagné de l'atelier poésie du CCAS et le service patrimoine

Mardi 8 juillet

Horaires : 15h-17h

Lieu : RDV à l'Office du Tourisme



PETANQUE*

Venez vous essayer à la pétanque
Equipe de 4 personnes

Mardi 8 juillet

Horaires : 13h45

Lieu : RDV plage de l'Ecluse



ESCAPADE EN FAMILLE***

En route pour la Gacilly et Paimpont
Ouvrez l'oeil ! Dans les rues, les jardins, les parcs...

L'intégralité de la commune se transforme en une gigantesque galerie d'exposition.
Prévoir le pique-nique (16 places)



Jeudi 28 août

Horaires : 10h-17h30

Lieu : RDV au SPOT

ACTIVITES DE LOISIRS

TOURNOI DE PALETS*

Venez vous détendre autour d'une partie de jeu de palets

jeudi 28 août

Horaires : 13h45

Lieu : RDV plage de l'Ecluse



*Inscription préalable aux activités

***Activité payante selon quotient familial

Inscription et paiement obligatoires (places limitées)
au CCAS - 57 rue des Minées à DINARD - 02 99 46 50 99

EN CAS D'INTEMPERIES LES ANIMATIONS SUR LE PARC ST ALEXANDRE SONT DEPLACEES A LA SALLE DUNANT

ACTIVITES DE LOISIRS

SORTIE VELO* (10 places)

De Dinard à Lancieux via la nouvelle piste cyclable
Accessible aux petits et aux grands.
Vélo/casque et Pique-nique à prévoir



Mardi 19 août

Horaires : 10h-16h30

Lieu : RDV au SPOT

ACTIVITES PHYSIQUES

MARCHE RAPIDE*

Mardi 26 août

Horaires : 10h-12h

Lieu : RDV au poste de secours du Prieuré



SURF A LONGCHAMP ***

(8 places)

Mardi 26 août

Horaires : 14h-16h30

Lieu : RDV au SPOT



JOURNEE SPORT BRETAGNE*

Une journée multisports pour tout public à Dinard

Mercredi 27 août

Horaires : 10h-12h et 14h-16h

Lieu : RDV au SPOT



ACTIVITES DE LOISIRS

JARDIN PARTAGÉ*

Venez découvrir ce lieu éco-citoyen ouvert à tous,
petits et grands. L'occasion de se retrouver pour planter,
semer et papoter !



Mercredis 9 juillet, 16 juillet, 13 août, 20 août et 27 août

Horaires : 10h-12h

Lieu : RDV au jardin partagé

Rue des Glycines/Rue François Mercier

ACTIVITES PHYSIQUES

EVEIL CORPOREL*

Besoin de se mettre en mouvement, de se reconnecter à
soi, à son corps ? Venez participer aux séances sur les
différentes plages de Dinard



Mercredi 9 juillet : plage du Prieuré - Mercredi 16 juillet : Port Breton
Mercredi 23 juillet : plage de l'Ecluse - Mercredi 30 juillet : Port Breton
Mercredi 20 août : plage de St Enogat
Horaires : 10h30-11h30
Lieu : RDV sur les différentes plages/parc

RANDONNEE - LES HAUTS DU FREMUR***

Nous vous invitons à profiter de cette randonnée matinale
pour vous ressourcer -Tenue adaptée (8 places)
Covoiturage possible

Jeudi 10 juillet

Horaires : 9h30-12h30

Lieu : RDV au SPOT



SOPHROLOGIE*

Venez découvrir des techniques de relaxation, de respiration visant à favoriser le bien-être
Apportez votre serviette de plage



Jeudi 10 juillet : plage du Prieuré - jeudi 17 juillet : plage de l'Ecluse
Jeudi 24 juillet : plage du Port Blanc - jeudi 31 juillet : Plage de St Enogat
Jeudi 7 août : plage du Prieuré - jeudi 14 août : plage de l'Ecluse
Horaires : 10h30-11h30
Lieu : RDV sur les différentes plages

LES BALADES DU JEUDI APRES-MIDI*

Différentes escapades accessibles à tous pour les personnes qui ont envie de se balader, flâner... (8 places)

Jeudi 10 juillet : Dinan, le Jerzual
Jeudi 17 juillet : Taden, l'Art au manoir
Jeudi 24 juillet : St Cast
Jeudi 14 août : Saint-Suliac
Horaires : 14h-17h
Lieu : RDV sur SPOT

Jeudi 7 août : DINARD, découverte de ses rues, places et sentiers...
Horaires : 15h-17h
lieu : RDV à la Villa Eugénie/Rue des Français Libres (public seniors)

ATELIERS CREATIFS DU JEUDI APRES-MIDI* (public seniors)

Un moment de détente d'activités et de pratiques manuelles pour stimuler sa créativité et son imagination : détournement d'objets, technique scrapbooking, méthode de peinture à la façon de...



Jeudi 10 juillet - Jeudi 17 juillet - Jeudi 24 juillet Jeudi 31 juillet
Horaires : 15h-17h
Lieu : RDV salle Dunant

RANDONNEE A LA JOURNEE***

Venez découvrir les Sables d'Or
Tenue adaptée et pique nique à prévoir
(8 places) Covoiturage possible

Jeudi 31 juillet
Horaires : 9h30-17h
Lieu : RDV au SPOT



KAYAK*** (8 places)

Vendredi 1er août
Horaires : 14h-17h
Lieu : RDV plage du Prieuré



ACTIVITES DE LOISIRS

MEMOIRE ET BIEN-ÊTRE (public seniors)*

La mémoire est précieuse pour le maintien de son autonomie et pour rester actif et en bonne santé. Venez profiter de cette période estivale pour vous détendre autour de jeux et techniques de stimulation et de concentration en toute convivialité

Mardi 5 août - 19 août et 26 août
Horaires : 15h-17h
Lieu : RDV salle Dunant



LECTURE AU PARC*

Sélection d'histoires pour tout-petits et enfants jusqu'à 10 ans (accompagné d'un adulte)

Lundi 11 août - lundi 18 août - lundi 25 août
Horaires : 10h-11h30
Lieu : RDV parc St Alexandre



ACTIVITES PHYSIQUES

PARCOURS URBAIN*

L'activité physique est très bénéfique pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit. Apprenez à utiliser le mobilier urbain de la ville

Lundi 28 juillet

Horaires : 10h-11h30

Lieu : RDV au skate parc



BLIND TEST et JEUX MUSICAUX*

Lundi 28 juillet

Horaires : 15h-17h

Lieu : RDV au parc St Alexandre



KARAOKE*

C'est l'occasion de chanter en famille ou entre amis, de relever un défi amical et de se détendre.

Accessible aux petits et aux grands.

Lundi 21 juillet et mardi 29 juillet

Horaires : 15h-17h

Lieu : RDV au parc St Alexandre



ACTIVITES PHYSIQUES

BADMINTON* (14 places)

Mardi 29 juillet et lundi 18 août

Horaires : 14h30-16h30

Lieu : RDV salle du COSEC



ESCAPADE EN FAMILLE

SORTIE "LES JARDINS DE BROCELIANDE"***

Pieds-nus, les yeux masqués, la tête dans les nuages, gambadez, partagez fous rires et découvertes à travers ces 24 hectares de verdure où fleurissent collections végétales, parcours sensoriels et activités ludiques (50 places)

Prévoir pique-nique

Mardi 15 juillet

Horaires : 10h-18h

Lieu : RDV au SPOT



ACTIVITES DE LOISIRS

CONCERT TIBO CLEMENT*

Nous vous invitons à découvrir et écouter cet artiste aux multiples talents

Mardi 15 juillet

Horaires : 15h-17h

Lieu : RDV au parc St Alexandre



INITIATION TIR A L'ARC* (10 places)

Venez participer à une séance d'initiation au tir à l'arc

Mardi 15 juillet

Horaires : 15h-17h

Lieu : RDV au parc de Port Breton



***Activité payante selon quotient familial avec inscriptions obligatoires (nombre de places limitées)

ACTIVITES DE LOISIRS

INITIATION AU PADEL ***

Venez vous essayer à ce nouveau sport de raquette qui se joue en double (4 places)



Jeudi 17 juillet et vendredi 22 août
Horaires : 9h45-11h
Lieu : RDV La Ville ès Passant

COURSE D'ORIENTATION*

Améliorez vos capacités d'observation. Repérer et mémoriser les objets insolites rencontrés tout au long du parcours...

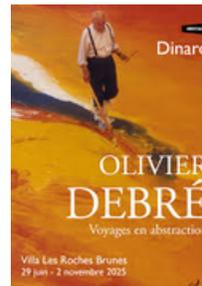


Vendredi 18 juillet
Horaires : 14h-17h
Lieu : RDV parvis du manoir de Port Breton

VISITE EXPOSITION "Olivier DEBRE"*

(12 places)

Lundi 21 juillet
Horaires : 14h30-16h30
Lieu : RDV Villa Roche Brune



SORTIE VELO* (10 places)

N'hésitez pas à venir entre amis pour un petit parcours bucolique !

Mardi 22 juillet
Horaires : 10h-12h30
Lieu : RDV au SPOT



TOUS EN SCENE*

Des jeux d'expression théâtrale, vocale, corporelle, rythmique pour toutes les générations, animé par Karine MONI

Mardi 22 juillet
Horaires : 15h-17h
Lieu : RDV au Parc St Alexandre



JARDIN PARTAGÉ*

Venez partager un moment de lecture théâtralisée dans un cadre verdoyant avec Catherine

Mercredi 23 juillet
Horaires : 10h-12h
Lieu : RDV au jardin partagé
Rue des Glycines/Rue François Mercier



SEANCE BIEN-ÊTRE AU JARDIN PARTAGE*

Jeudi 24 juillet
Horaires : 10h-11h30
Lieu : RDV au jardin partagé
Rue des Glycines/Rue François Mercier



RANDONNEE A LA JOURNEE***

De Saint-Samson à Dinard
17 km - 16 places
Tenue adaptée + pique nique à prévoir

Vendredi 25 juillet
Horaires : 8h30-17h30
Lieu : RDV au SPOT

