



## PLANNING MARCHE AQUATIQUE MAI/JUIN/JUILLET 2026

➔ INSCRIPTIONS SUR [www.marcheaquatiquelandes.com](http://www.marcheaquatiquelandes.com)

JOUR	HEURE	LIEU	SEANCE*
LUNDI 4 MAI	10h	MIMIZAN ARENES	MAB
MERCREDI 6 MAI	19h	MIMIZAN ARENES	MAS
<b>VENDREDI 8 MAI</b>	<b>10h-13h 14h</b>	<b>DESCENTE DU COURLIS KAYAK CONTIS PHARE</b>	<b>Savoir Nager MAM</b>
SAMEDI 9 MAI	10h30	MIMIZAN ARENES	MAM
DIMANCHE 10 MAI	10h30	CONTIS PHARE	MAB
LUNDI 11 MAI	10h	MIMIZAN ARENES	MAB
MERCREDI 13 MAI	19h	LESPECIER	MAS
<b>VENDREDI 15 MAI</b>	<b>10h-13h 14h</b>	<b>DESCENTE DU COURLIS KAYAK CONTIS PHARE</b>	<b>Savoir Nager MAM</b>
SAMEDI 16 MAI	10h30	LESPECIER	MAM
LUNDI 18 MAI	10h	MIMIZAN REMEMBER	MAB
MERCREDI 20 MAI	19h	MIMIZAN ARENES	MAM
VENDREDI 22 MAI	14h	CONTIS PHARE	MAM
SAMEDI 23 MAI	10h30	MIMIZAN ARENES	MAM
DIMANCHE 24 MAI	10h30	CONTIS PHARE	MAB
LUNDI 25 MAI	10h	MIMIZAN ARENES	MAB
MERCREDI 27 MAI	19h	MIMIZAN REMEMBER	MAS
<b>VENDREDI 29 MAI</b>	<b>10h-13h 14h</b>	<b>DESCENTE DU COURLIS KAYAK CONTIS COURLIS</b>	<b>Savoir Nager MAM</b>
SAMEDI 30 MAI	10h30	LESPECIER	MAS
LUNDI 1 <sup>er</sup> JUIN	10h	MIMIZAN ARENES	MAB
MERCREDI 3 JUIN	19h30	MIMIZAN ARENES	MAM
VENDREDI 5 JUIN	14h	CONTIS PHARE	MAB
SAMEDI 6 JUIN	10h30	MIMIZAN ARENES	MAS
DIMANCHE 7 JUIN	10h30	CONTIS PHARE	MAM
LUNDI 8 JUIN	10h	MIMIZAN ARENES	MAB
MERCREDI 10 JUIN	19h	MIMIZAN REMEMBER	MAM
VENDREDI 12 JUIN	14h	CONTIS COURLIS	MAS

SAMEDI 13 JUIN	10h30	LESPECIER	MAM
LUNDI 15 JUIN	10h	LESPECIER	MAB
MERCREDI 17 JUIN	19h30	MIMIZAN ARENES	MAM
VENDREDI 19 JUIN	14h	CONTIS PHARE	MAM
<b>SAMEDI 20 JUIN</b>	<b>10h30-12h30 14h-16h</b>	<b>TOUR DU LAC D'AUREILHAN DU LAC AU COURANT EN KAYAK</b>	<b>MAB Savoir Nager</b>
DIMANCHE 21 JUIN	10h30	CONTIS PHARE	MAB
LUNDI 22 JUIN	10h	MIMIZAN ARENES	MAB
MERCREDI 24 JUIN	19h30	MIMIZAN REMEMBER APEROS A NOSTRE	MAS
VENDREDI 26 JUIN	14h	CONTIS PHARE	MAM
SAMEDI 27 JUIN	10h30	MIMIZAN REMEMBER	MAS
LUNDI 29 JUIN	10h	LESPECIER	MAB
MERCREDI 1 <sup>er</sup> JUILLET	20h	MIMIZAN ARENES	MAM
<b>VENDREDI 3 JUILLET</b>	<b>10H</b>	<b>CONTIS COURLIS</b>	<b>MAM</b>
SAMEDI 4 JUILLET	9h30	MIMIZAN ARENES	MAB
DIMANCHE 5 JUILLET	10h30	CONTIS PHARE	MAB
LUNDI 6 JUILLET	9h	MIMIZAN ARENES	MAB
MERCREDI 8 JUILLET	20h	MIMIZAN ARENES	MAM
<b>VENDREDI 10 JUILLET</b>	<b>19H30</b>	<b>CONTIS COURLIS/AQUAPERO</b>	<b>MAM</b>
SAMEDI 11 JUILLET	10h30	MIMIZAN ARENES	MAS
LUNDI 13 JUILLET	10h	MIMIZAN ARENES	MAB
MERCREDI 15 JUILLET	20h	MIMIZAN ARENES APEROS AUBERGE ESPAGNOLE FIN DE SAISON	MAM

Séance 1h dans l'eau ; RDV 10min MAX avant le départ de la séance

Séances maintenues à partir de 5 inscrits

Carte adhérent à présenter en arrivant

### Séance \* :

- **MAB** : MarcheAquaBalade
- **MAM** : MarcheAquaMix (longe-côte, séries renforcement ou cardio, bodysurf...)
- **MAS** : MarcheAquaSport (MAM en plus intense, relais...)