

PAYS DE SAINT-JEAN-DE-LUZ

TERRE & CÔTE BASQUES

www.terreetcotebasques.com



CIBOURE

GUÉTHARY

SAINT-JEAN-
DE-LUZ

SAINT-PÉE
SUR-NVÈLE

2017

GUIDE DES PLAGES ET DES MARÉES

HÔTEL**** / RESTAURANT – THALASSOTHÉRAPIE & SPA

Thalazur Saint-Jean-de-Luz

LE BIEN-ÊTRE EN OSMOSE AVEC L'Océan

Formule à la journée
Soins à la carte
Espace beauté
Abonnements fitness
Séminaires



OUVERT 7J/7

thalazur
Saint-Jean-de-Luz

Face à l'Océan, au cœur de Saint-Jean-de-Luz

Hôtel Hélianthal**** • Thalazur thalassothérapie & spa
Place Maurice Ravel • 64500 Saint-Jean-de-Luz

Tél. 05 59 51 51 51

saintjeandeluz@thalazur.fr • www.thalazur.fr



Hélianthal
HOTEL ****

Sommaire



- Dates et horaires - Surveillance des plages
de Ciboure, Saint-Jean-de-Luz, Guéthary
Lac de Saint-Pée-sur-Nivelle p. 4-5-6



- Sports de glisse p. 7



- Règles de sécurité p. 8-9



- Handiplage et Audioplage p. 10



- Et si on jetait nos déchets
à la poubelle ? p. 11



- Environnement
et qualité de l'eau p. 12



- Calendriers des marées p.14-25

Surveillance des plages

Date Horaires

CIBOURE



Plage
de Socoa

- Baignade surveillée de juin à septembre
- **Poste de secours : 05 59 47 05 66**



Plage
du Fort

- Baignade surveillée en juillet et août
- **Poste de secours : 05 59 26 43 92**

Plage des
Dériveurs

- Interdite à la baignade utilisée uniquement pour la mise à l'eau des bateaux

Plage
du Carré

- Non surveillée

Plage du
Centre

- Non surveillée



Date Horaires

SAINT-JEAN-DE-LUZ



Grande Plage

- Baignade surveillée du 29.04 au 01.05
- 6,7,8 mai - 13-14 mai - 20-21 mai
- du 25 au 28 mai
- Tous les jours du 1^{er} juin au 17 septembre,
- 23 et 24 septembre.
- Wifi public gratuit autour du poste de secours et de l'antenne d'animations.
- **Poste de secours : 05 59 26 47 18**



Plage Nord Digue aux chevaux

- Baignade surveillée du 1^{er} juillet au 31 août de 11h à 19h
- Plage non fumeur

Plage d'Erromardie

- Baignade surveillée du 1^{er} juillet au 31 août inclus de 11h à 19h
- Wifi public gratuit autour du poste de secours
- **Poste de secours : 05 59 26 11 60**

Plage de Lafitenia

- Baignade surveillée du 1^{er} juillet au 31 août inclus de 11h à 19h
- **Poste de secours : 05 59 26 53 90**

Plage de Mayarco

- Baignade surveillée du 1^{er} juillet au 31 août inclus de 11h à 19h
- **Poste de secours : 05 59 26 52 90**

Plage de Cenitz

- Baignade surveillée du 1^{er} juillet au 31 août inclus de 11h à 19h
- **Poste de secours : 05 59 54 74 69**

Surveillance des plages

Date Horaires

GUETHARY

Plage
du Port

- Non surveillée

Plage
Harosten
Costa

- Non surveillée

Plage
de Cenitz

- Non surveillée



SAINT-PEE-SUR-NIVELLE

Plage
du Lac

- Baignade surveillée
du 1^{er} juillet au 3 septembre de 11h à 19h
- **Poste de secours : 05 59 54 12 91**
- Wifi gratuit

La pratique des sports de glisse



Surf, bodyboard, kitesurf, windsurf, doit s'effectuer dans le respect de la réglementation en vigueur ; en outre, il est interdit de surfer **dans les zones de baignade.**

Des zones réservées



à cet effet sont délimitées par un fanion vert à rond rouge.



La pratique du kitesurf

est interdite sur la Grande Plage de Saint-Jean-de-Luz pendant la période de surveillance. Elle est autorisée sur les autres plages, en dehors des heures des surveillance.

Il convient également de...

- respecter le zonage des plages et leur réglementation (auprès des postes de secours),
- utiliser un matériel adapté à votre niveau et en bon état,
- se renseigner sur les règles de glisse,
- ne pas oublier les palmes,
- porter secours à toutes personnes en danger,
- ne jamais surfer seul,
- respecter l'environnement.



Infos baignade



- Sur chaque plage, vous trouverez les principales informations affichées au poste de secours (règlementation, météo, température et analyse de l'eau...).
- Renseignez-vous aussi auprès des sauveteurs des postes de secours sur les dangers éventuels des lieux de baignade (courants, rochers...).

Conditions de baignade

La couleur de la flamme hissée vous renseigne sur les conditions de baignade.
La couleur peut changer en fonction de l'état de la mer.



Drapeau vert

Baignade libre et surveillée



Drapeau jaune

Baignade **dangereuse** et surveillée



Drapeau rouge

Baignade **interdite**, danger important



Aucun drapeau

Pas de surveillance



Zone de baignade

- Elles sont délimitées par deux drapeaux bleus au bord de l'eau.
- Choisissez donc une zone surveillée et respectez la signalisation.
- Les sauveteurs peuvent changer l'emplacement de la zone de bain en fonction des marées et des courants.



Hydrocution

- Méfiez-vous d'un refroidissement brutal lors de l'entrée dans l'eau, surtout après une exposition prolongée au soleil, un repas copieux, un effort physique intense ou une fatigue exceptionnelle. Rentrez progressivement dans l'eau, aspergez-vous le torse et la nuque.

Signaux sonores

- Un danger peut aussi être annoncé par les sauveteurs à l'aide d'un sifflet ou d'une corne de brume. Soyez donc attentifs, cela peut vous concerner.

Brouillarta (entrée maritime violente)

- Lors des chaudes journées d'été, il n'est pas rare de subir en fin d'après-midi "un coup de brouillarta". Ce vent violent venu de la mer impose la fermeture immédiate des parasols, afin d'éviter tous risques de blessures aux plagistes. Prêtez attention aux avertissements de sécurité diffusés par sono. Regagnez le rivage.





SAINT-JEAN-DE-LUZ

■ La ligne bleue

- A la sortie de la gare, suivez la ligne bleue au sol, qui vous mènera jusqu'au site handiplage situé sur la Grande Plage (digue du port).

■ Le site Handiplage

- Des handiplagistes sont présents tous les jours du 1^{er} juillet au 31 août inclus de 13h à 19h (Grande Plage - Digue du Port). En dehors de ces heures l'accès aux tiralos est possible grâce à un code délivré à l'Office de Tourisme (20 bd Victor-Hugo Tél. 05 59 26 03 16) ou au Poste de Secours sur présentation de la carte d'invalidité.



■ Matériel spécifique

- Trois tiralos disponibles • Système audioplage pour les personnes mal ou non-voyantes • Sanitaires adaptés à proximité, square Henri Dunant.

CIBOURE

- La plage de Socoa : installations et matériel adapté (douche, toilettes, tiralos...). Un agent municipal saisonnier assure ce service du lundi au vendredi de 15h à 19h en juillet et août. En dehors de ces heures, les MNS assurent le service sur demande.
- Renseignements au poste de secours de Socoa au 05 59 47 05 66.

SAINT PEE SUR NIVELLE

- Mise à disposition d'un Tiralo au poste MNS
- Pas de zone d'accueil
- Tapiroule
- WC adapté à proximité
- Douche accessible

ET SI ON JETAIT NOS DÉCHETS À LA POUBELLE ?

Durée de biodégradabilité des déchets en mer

2-4
semaines

6
semaines

1-5
mois

3-14
mois

1-3
ans

13
ans

50
ans

80
ans

200
ans

400-450
ans

600
ans

indéterminé !

papier de toilette

journaux

boîte en carton

brûleur de fat

trignon de pomme

gant de coton

emballages

allumettes

photos dégradables

gant de laine

bois mixte

mégot

couche biodégradable

bois peint

conserves

récepteur en polystyrène

boîte en polystyrène

aluminium piles mortues

coussins jetables, compresses, tampons

plastiques

fil de pêche et filets usés

verres

Mutlak

LE MAGAZINE DES JEUNES PÊCHEURS SAUVAGES

Environnement

Qualité de l'eau



La qualité de l'eau

La qualité de l'eau est régulièrement contrôlée par l'Agence Régionale de la Santé (ARS). Les analyses sont affichées au poste de secours de chaque plage

Bien gérer les déchets

Chaque famille sur la plage génère une grande quantité de déchets.

Ne jetez rien sur la plage. Utilisez les poubelles mises à disposition.

Ne jetez pas vos mégots dans le sable, ils sont chargés de produits toxiques.

Veillez à trier vos déchets car certains sont plus dangereux que d'autres et polluent durablement l'environnement (piles, batteries de voitures, etc...).

Les plages sont nettoyées quotidiennement.

Sable et galets



Les roches et galets servent d'abri à toute une population aquatique, ils font partie d'un écosystème, ne les enlevez pas de la plage.

La pêche



La ressource est fragile, ne pêchez que ce que vous consommez. Ne pratiquez pas la pêche pieds nus (risque de blessures, piqûres de vives ou d'oursins).



Sont interdits sur la plage...

- Tous véhicules autres que les véhicules de secours et de nettoyage,
- Les animaux, même tenus en laisse,
- Le camping et l'utilisation de tous matériels de cuisson,
- Le naturisme.

prêts pour la révolution de la ressource



toutes les entreprises de SUEZ n'en font plus qu'une

Lyonnaise des Eaux, SITA, Agbar, Degremont, United Water, SAFEGE et 40 autres experts de l'eau et des déchets deviennent SUEZ. Sur les 5 continents, SUEZ accompagne les villes et les industries dans l'économie circulaire pour préserver, optimiser et sécuriser les ressources essentielles à notre avenir.
ready-for-the-resource-revolution.com

Date	Plaines mers						Basses mers			
	Matin h mn	haut. m	Coef	Soir h mn	haut. m	Coef	Matin h mn	haut. m	Soir h mn	haut. m
1 D	06 07	4,20	82	18 26	3,95	81	-- --	--	12 19	0,85
2 L	06 46	4,15	79	19 06	3,85	77	00 34	1,00	12 58	0,90
3 M	07 28	4,05	74	19 52	3,75	71	01 14	1,10	13 40	1,00
4 M	08 16	3,90	67	20 45	3,60	64	01 59	1,20	14 27	1,15
5 J	09 12	3,80	61	21 49	3,55	58	02 51	1,30	15 23	1,25
6 V	10 17	3,70	56	23 00	3,55	55	03 52	1,40	16 28	1,30
7 S	11 29	3,70	56	-- --	--	--	05 02	1,40	17 40	1,30
8 D	00 13	3,60	57	12 43	3,75	61	06 16	1,30	18 51	1,20
9 L	01 21	3,80	65	13 50	3,95	71	07 26	1,10	19 53	1,00
10 M	02 20	4,05	76	14 49	4,15	82	08 27	0,85	20 49	0,80
11 M	03 12	4,30	88	15 41	4,30	92	09 22	0,65	21 40	0,65
12 J	04 01	4,45	96	16 29	4,40	99	10 13	0,45	22 28	0,55
13 V	04 48	4,55	101	17 14	4,40	102	11 01	0,35	23 14	0,50
14 S	05 32	4,60	102	17 58	4,35	100	11 46	0,40	23 58	0,55
15 D	06 16	4,50	98	18 40	4,20	94	-- --	--	12 30	0,50
16 L	06 58	4,30	90	19 21	4,00	85	00 41	0,70	13 13	0,70
17 M	07 39	4,10	79	20 03	3,75	73	01 23	0,90	13 55	0,95
18 M	08 23	3,85	67	20 49	3,55	60	02 06	1,15	14 39	1,20
19 J	09 11	3,60	54	21 44	3,35	48	02 53	1,40	15 28	1,45
20 V	10 09	3,35	43	22 52	3,25	39	03 48	1,60	16 27	1,65
21 S	11 21	3,25	37	-- --	--	--	04 55	1,75	17 39	1,75
22 D	00 07	3,25	36	12 37	3,25	37	06 10	1,75	18 51	1,70
23 L	01 13	3,35	40	13 41	3,30	43	07 17	1,65	19 48	1,55
24 M	02 06	3,50	48	14 31	3,45	52	08 11	1,50	20 35	1,40
25 M	02 49	3,70	58	15 12	3,65	63	08 55	1,30	21 15	1,20
26 J	03 27	3,90	68	15 49	3,80	72	09 35	1,10	21 51	1,05
27 V	04 03	4,05	77	16 24	3,95	80	10 11	0,90	22 27	0,90
28 S	04 37	4,20	84	16 58	4,05	87	10 48	0,75	23 02	0,75
29 D	05 13	4,30	89	17 33	4,15	91	11 24	0,65	23 39	0,70
30 L	05 50	4,35	92	18 10	4,15	92	-- --	--	12 01	0,60
31 M	06 28	4,35	91	18 49	4,10	90	00 16	0,70	12 39	0,65

Heure d'été en vigueur du 26/03/2017 à 2h du matin au 29/10/2017 à 3h du matin.



MACOTEBASQUE

l'application indispensable de vos vacances !
www.macotebasque.com



Date	Pleines mers						Basses mers			
	Matin h mn	haut. m	Coef	Soir h mn	haut. m	Coef	Matin h mn	haut. m	Soir h mn	haut. m
1 M	07 09	4,25	87	19 31	4,00	84	00 56	0,75	13 20	0,75
2 J	07 54	4,10	80	20 18	3,85	76	01 38	0,90	14 04	0,90
3 V	08 46	3,95	71	21 15	3,65	66	02 26	1,05	14 54	1,10
4 S	09 48	3,75	61	22 25	3,55	57	03 23	1,20	15 55	1,30
5 D	11 03	3,60	54	23 47	3,50	53	04 32	1,35	17 10	1,40
6 L	-- --	--	--	12 27	3,60	54	05 55	1,40	18 31	1,35
7 M	01 06	3,65	57	13 43	3,70	62	07 15	1,25	19 43	1,20
8 M	02 12	3,90	67	14 44	3,90	74	08 21	1,00	20 42	1,00
9 J	03 06	4,15	80	15 34	4,10	86	09 16	0,75	21 32	0,75
10 V	03 53	4,35	90	16 18	4,25	95	10 04	0,55	22 17	0,60
11 S	04 36	4,45	98	16 59	4,30	100	10 47	0,40	22 59	0,55
12 D	05 16	4,50	100	17 37	4,30	100	11 28	0,40	23 38	0,55
13 L	05 54	4,45	99	18 13	4,20	96	-- --	--	12 06	0,50
14 M	06 30	4,35	93	18 48	4,05	89	00 16	0,65	12 44	0,65
15 M	07 06	4,15	84	19 23	3,90	78	00 53	0,80	13 20	0,85
16 J	07 42	3,90	73	20 01	3,65	66	01 31	1,00	13 56	1,15
17 V	08 20	3,65	60	20 45	3,45	53	02 10	1,25	14 36	1,40
18 S	09 07	3,40	47	21 42	3,25	41	02 55	1,50	15 24	1,65
19 D	10 11	3,15	36	22 59	3,15	32	03 52	1,70	16 27	1,80
20 L	11 36	3,10	30	-- --	--	--	05 06	1,85	17 52	1,85
21 M	00 22	3,20	31	13 00	3,15	34	06 30	1,80	19 10	1,75
22 M	01 29	3,35	39	14 02	3,30	44	07 37	1,60	20 06	1,55
23 J	02 20	3,55	51	14 48	3,55	57	08 28	1,35	20 50	1,30
24 V	03 02	3,80	64	15 27	3,75	70	09 09	1,10	21 28	1,05
25 S	03 39	4,05	77	16 02	4,00	82	09 47	0,85	22 05	0,80
26 D	04 15	4,30	88	16 36	4,15	92	10 24	0,65	22 41	0,65
27 L	04 51	4,45	96	17 12	4,30	100	11 01	0,45	23 18	0,50
28 M	05 29	4,55	102	17 49	4,35	103	11 38	0,40	23 56	0,45

Heure d'été en vigueur du 26/03/2017 à 2h du matin au 29/10/2017 à 3h du matin.

MAISON DU PATRIMOINE

Ouvert toute l'année



VISITE DE 25 MINUTES
SUR ÉCRAN PANORAMIQUE
Tél. 05 59 29 93 99

www.maisonpatrimoineainhoa.fr

AINHOA



Date	Pleines mers						Basses mers			
	Matin h mn	haut. m	Coef	Soir h mn	haut. m	Coef	Matin h mn	haut. m	Soir h mn	haut. m
1 M	06 08	4,55	103	18 28	4,35	101	-- --	--	12 17	0,40
2 J	06 49	4,45	99	19 09	4,20	95	00 36	0,50	12 58	0,55
3 V	07 34	4,25	89	19 56	4,00	84	01 18	0,65	13 42	0,75
4 S	08 25	4,00	77	20 50	3,75	70	02 06	0,85	14 31	1,00
5 D	09 28	3,70	63	22 00	3,55	57	03 02	1,10	15 32	1,30
6 L	10 48	3,50	51	23 29	3,45	48	04 14	1,35	16 49	1,50
7 M	-- --	--	--	12 20	3,45	48	05 43	1,40	18 18	1,50
8 M	00 57	3,55	51	13 38	3,60	56	07 08	1,30	19 34	1,35
9 J	02 05	3,80	62	14 36	3,80	69	08 14	1,05	20 32	1,10
10 V	02 57	4,05	75	15 23	4,00	81	09 05	0,80	21 20	0,90
11 S	03 41	4,25	86	16 02	4,15	90	09 49	0,65	22 01	0,70
12 D	04 19	4,35	93	16 37	4,25	96	10 28	0,55	22 40	0,60
13 L	04 54	4,40	97	17 11	4,25	97	11 04	0,50	23 16	0,55
14 M	05 28	4,40	97	17 44	4,25	95	11 39	0,55	23 50	0,65
15 M	06 01	4,30	93	18 16	4,15	89	-- --	--	12 12	0,70
16 J	06 33	4,15	85	18 48	4,00	81	00 24	0,75	12 45	0,85
17 V	07 05	3,90	76	19 22	3,80	70	00 58	0,95	13 17	1,10
18 S	07 40	3,70	64	20 00	3,55	58	01 33	1,15	13 52	1,35
19 D	08 20	3,45	52	20 48	3,35	45	02 13	1,40	14 34	1,60
20 L	09 15	3,20	40	21 56	3,20	34	03 02	1,60	15 29	1,80
21 M	10 36	3,05	31	23 21	3,15	29	04 08	1,80	16 47	1,90
22 M	-- --	--	--	12 09	3,05	30	05 33	1,80	18 20	1,85
23 J	00 41	3,25	34	13 23	3,25	40	06 54	1,65	19 27	1,65
24 V	01 41	3,50	47	14 15	3,50	54	07 52	1,40	20 17	1,35
25 S	02 29	3,75	62	14 56	3,80	69	08 37	1,10	20 58	1,05
26 D	04 09	4,05	77	16 34	4,05	84	10 17	0,80	22 37	0,80
27 L	04 48	4,35	91	17 10	4,30	96	10 56	0,55	23 14	0,55
28 M	05 26	4,55	101	17 47	4,45	105	11 34	0,35	23 53	0,35
29 M	06 06	4,70	108	18 26	4,55	109	-- --	--	12 13	0,25
30 J	06 47	4,70	109	19 07	4,50	108	00 34	0,30	12 54	0,30
31 V	07 31	4,55	104	19 51	4,35	100	01 16	0,35	13 37	0,45

Heure d'été en vigueur du 26/03/2017 à 2h du matin au 29/10/2017 à 3h du matin.

6 au 12
mars

Le Printemps
au restaurant

entrée • plat • dessert

Déjeuner 15€ et 20€

Dîner 25€ et 35€

Les restaurants et leurs menus sur www.terreetcotebasques.com

Date	Plaines mers						Basses mers			
	Matin h mn	haut. m	Coef	Soir h mn	haut. m	Coef	Matin h mn	haut. m	Soir h mn	haut. m
1 S	08 18	4,30	94	20 38	4,15	87	02 02	0,50	14 23	0,70
2 D	09 11	4,00	79	21 34	3,85	72	02 52	0,75	15 14	1,05
3 L	10 17	3,65	63	22 45	3,60	57	03 50	1,05	16 16	1,35
4 M	11 40	3,45	51	-- --	--	--	05 03	1,30	17 34	1,55
5 M	00 15	3,50	48	13 11	3,40	47	06 33	1,40	19 02	1,55
6 J	01 42	3,55	49	14 24	3,55	54	07 55	1,30	20 17	1,40
7 V	02 49	3,75	59	15 19	3,75	65	08 57	1,10	21 14	1,20
8 S	03 40	3,95	71	16 03	3,90	76	09 46	0,95	22 01	1,00
9 D	04 21	4,10	80	16 39	4,05	84	10 27	0,80	22 41	0,85
10 L	04 56	4,20	87	17 12	4,15	89	11 03	0,70	23 17	0,75
11 M	05 29	4,25	90	17 44	4,20	91	11 38	0,65	23 52	0,70
12 M	06 01	4,25	91	18 15	4,20	90	-- --	--	12 10	0,70
13 J	06 33	4,20	88	18 47	4,15	86	00 25	0,75	12 41	0,80
14 V	07 04	4,05	83	19 19	4,00	80	00 57	0,80	13 12	0,95
15 S	07 35	3,90	76	19 51	3,85	71	01 30	0,95	13 44	1,10
16 D	08 09	3,70	66	20 28	3,70	61	02 04	1,10	14 18	1,30
17 L	08 47	3,50	56	21 12	3,50	50	02 42	1,30	14 58	1,50
18 M	09 37	3,30	45	22 11	3,35	40	03 28	1,50	15 49	1,70
19 M	10 49	3,15	36	23 28	3,25	34	04 26	1,65	16 58	1,85
20 J	-- --	--	--	12 17	3,10	33	05 41	1,70	18 22	1,85
21 V	00 47	3,30	36	13 35	3,25	40	07 02	1,65	19 39	1,65
22 S	01 54	3,50	46	14 33	3,50	53	08 08	1,40	20 36	1,40
23 D	02 49	3,75	61	15 20	3,80	68	08 59	1,10	21 22	1,10
24 L	03 35	4,05	76	16 01	4,10	84	09 43	0,80	22 04	0,80
25 M	04 18	4,35	91	16 41	4,35	97	10 25	0,55	22 46	0,50
26 M	05 01	4,55	102	17 22	4,55	106	11 06	0,35	23 29	0,30
27 J	05 44	4,70	109	18 04	4,65	110	11 49	0,25	-- --	--
28 V	06 29	4,70	110	18 48	4,60	109	00 14	0,25	12 33	0,30
29 S	07 16	4,55	105	19 35	4,45	101	01 00	0,30	13 19	0,45
30 D	08 06	4,30	95	20 26	4,25	88	01 49	0,45	14 08	0,70

Heure d'été en vigueur du 26/03/2017 à 2h du matin au 29/10/2017 à 3h du matin.



Plages Côte Basque

L'application à télécharger pendant vos vacances
au Pays de Saint-Jean-de-Luz.

www.plagescotebasque.com

SAINT-JEAN-DE-LUZ
CIBOURE
GUETHARY
HENDAYE
BIDART
BIARRITZ
ANGLET

INFOS PLAGES,
COULEURS DES DRAPEAUX,
HORAIRES DES MAREES,
PRESENCE DES MNS...



Date	Plaines mers						Basses mers			
	Matin h mn	haut. m	Coef	Soir h mn	haut. m	Coef	Matin h mn	haut. m	Soir h mn	haut. m
1 L	09 02	4,00	81	21 24	3,95	73	02 42	0,70	15 01	1,05
2 M	10 08	3,70	65	22 34	3,70	59	03 41	1,00	16 03	1,30
3 M	11 27	3,45	53	23 56	3,60	50	04 51	1,25	17 16	1,50
4 J	-- --	--	--	12 49	3,45	49	06 11	1,35	18 37	1,55
5 V	01 16	3,60	50	13 58	3,50	52	07 27	1,35	19 49	1,45
6 S	02 22	3,65	56	14 52	3,65	60	08 29	1,20	20 47	1,30
7 D	03 13	3,80	64	15 35	3,80	68	09 18	1,10	21 35	1,15
8 L	03 55	3,90	72	16 12	3,95	75	09 59	0,95	22 16	1,00
9 M	04 31	4,00	78	16 45	4,05	80	10 36	0,90	22 53	0,90
10 M	05 04	4,05	81	17 18	4,10	82	11 10	0,85	23 28	0,85
11 J	05 36	4,05	83	17 50	4,10	83	11 43	0,85	-- --	--
12 V	06 08	4,05	82	18 22	4,10	81	00 01	0,85	12 14	0,90
13 S	06 40	3,95	79	18 55	4,00	77	00 34	0,90	12 45	1,00
14 D	07 12	3,85	75	19 28	3,90	71	01 07	0,95	13 18	1,15
15 L	07 46	3,70	68	20 05	3,80	64	01 42	1,10	13 53	1,25
16 M	08 24	3,55	60	20 49	3,65	56	02 20	1,20	14 34	1,40
17 M	09 12	3,40	52	21 42	3,50	48	03 04	1,35	15 22	1,55
18 J	10 14	3,30	45	22 47	3,45	42	03 56	1,50	16 23	1,70
19 V	11 30	3,25	41	23 57	3,45	42	04 59	1,55	17 34	1,70
20 S	-- --	--	--	12 44	3,35	44	06 11	1,50	18 46	1,60
21 D	01 06	3,55	48	13 48	3,55	54	07 20	1,35	19 49	1,40
22 L	02 07	3,75	60	14 42	3,80	67	08 18	1,10	20 43	1,10
23 M	03 01	4,00	74	15 29	4,05	81	09 08	0,85	21 33	0,85
24 M	03 51	4,25	88	16 15	4,30	93	09 55	0,60	22 20	0,55
25 J	04 38	4,45	99	17 00	4,50	103	10 41	0,45	23 09	0,35
26 V	05 26	4,60	105	17 46	4,60	107	11 28	0,35	23 58	0,25
27 S	06 14	4,60	107	18 34	4,60	106	-- --	--	12 16	0,35
28 D	07 04	4,45	103	19 24	4,50	100	00 48	0,30	13 04	0,50
29 L	07 56	4,25	95	20 16	4,30	89	01 39	0,40	13 55	0,70
30 M	08 51	4,00	83	21 12	4,05	77	02 32	0,65	14 48	0,95
31 M	09 51	3,75	70	22 15	3,85	64	03 29	0,90	15 45	1,20

Heure d'été en vigueur du 26/03/2017 à 2h du matin au 29/10/2017 à 3h du matin.

TechOcéan

Centre de Plongée • Bateau école

45 av. Passicot
Ciboure - Socoa

06 16 36 11 76
www.tech-ocean.fr

Date	Plaines mers						Basses mers			
	Matin h mn	haut. m	Coef	Soir h mn	haut. m	Coef	Matin h mn	haut. m	Soir h mn	haut. m
1 J	10 59	3,55	58	23 25	3,65	54	04 29	1,15	16 50	1,40
2 V	-- --	--	--	12 11	3,45	51	05 38	1,30	18 01	1,50
3 S	00 37	3,55	50	13 18	3,45	50	06 48	1,40	19 11	1,50
4 D	01 43	3,55	51	14 15	3,55	53	07 50	1,35	20 12	1,40
5 L	02 38	3,60	56	15 03	3,65	59	08 44	1,30	21 04	1,30
6 M	03 25	3,70	62	15 43	3,75	65	09 29	1,20	21 49	1,20
7 M	04 04	3,75	67	16 20	3,90	70	10 09	1,10	22 29	1,10
8 J	04 41	3,85	72	16 55	3,95	73	10 45	1,05	23 05	1,00
9 V	05 15	3,90	75	17 28	4,00	76	11 19	1,00	23 40	0,95
10 S	05 48	3,90	76	18 02	4,05	76	11 52	1,00	-- --	--
11 D	06 21	3,90	76	18 35	4,05	76	00 14	0,95	12 25	1,05
12 L	06 54	3,85	75	19 10	4,00	73	00 48	0,95	12 59	1,10
13 M	07 29	3,75	71	19 48	3,90	69	01 24	1,00	13 35	1,15
14 M	08 07	3,65	67	20 30	3,80	64	02 02	1,10	14 15	1,25
15 J	08 52	3,55	61	21 17	3,70	58	02 44	1,15	15 00	1,40
16 V	09 45	3,45	55	22 13	3,60	53	03 31	1,25	15 53	1,45
17 S	10 49	3,40	51	23 16	3,60	50	04 25	1,35	16 53	1,50
18 D	11 57	3,45	50	-- --	--	--	05 27	1,35	18 00	1,50
19 L	00 22	3,60	52	13 05	3,55	55	06 34	1,30	19 07	1,35
20 M	01 29	3,75	59	14 06	3,75	64	07 39	1,15	20 09	1,15
21 M	02 31	3,90	70	15 02	4,00	75	08 38	0,95	21 07	0,90
22 J	03 29	4,15	81	15 54	4,25	87	09 31	0,75	22 01	0,65
23 V	04 22	4,30	92	16 44	4,45	96	10 23	0,60	22 54	0,45
24 S	05 13	4,45	99	17 33	4,55	102	11 13	0,45	23 46	0,30
25 D	06 03	4,50	103	18 22	4,60	103	-- --	--	12 02	0,45
26 L	06 53	4,40	102	19 12	4,55	100	00 37	0,30	12 51	0,50
27 M	07 42	4,25	96	20 02	4,40	92	01 27	0,40	13 40	0,65
28 M	08 32	4,05	87	20 53	4,15	81	02 17	0,55	14 30	0,85
29 J	09 23	3,80	75	21 46	3,90	69	03 07	0,80	15 21	1,10
30 V	10 18	3,60	63	22 43	3,70	58	03 59	1,05	16 16	1,30

Heure d'été en vigueur du 26/03/2017 à 2h du matin au 29/10/2017 à 3h du matin.



Du Lundi au Samedi de 9h à 20h30

Carrefour

j'optimisme

ZI de Jalday • Saint-Jean-de-Luz

www.carrefour.fr

Ouvert Dimanche matin
de 9h à 12h30 sauf la station-service



HORAIRE DRIVE
Lundi au samedi
9h-19h30

www.carrefourdrive.fr

Date	Plaines mers						Basses mers			
	Matin h mn	haut. m	Coef	Soir h mn	haut. m	Coef	Matin h mn	haut. m	Soir h mn	haut. m
1 S	11 20	3,45	53	23 47	3,50	49	04 55	1,30	17 17	1,50
2 D	-- --	--	--	12 27	3,35	46	05 59	1,45	18 25	1,55
3 L	00 54	3,40	45	13 32	3,40	45	07 05	1,50	19 32	1,55
4 M	01 58	3,40	46	14 28	3,50	48	08 06	1,50	20 31	1,50
5 M	02 53	3,45	51	15 16	3,60	54	08 58	1,40	21 22	1,35
6 J	03 39	3,55	57	15 57	3,75	60	09 43	1,30	22 05	1,25
7 V	04 20	3,65	63	16 34	3,85	66	10 23	1,20	22 44	1,10
8 S	04 56	3,75	69	17 09	3,95	71	10 59	1,10	23 20	1,00
9 D	05 31	3,80	73	17 43	4,05	75	11 33	1,05	23 55	0,95
10 L	06 04	3,85	76	18 17	4,10	77	-- --	--	12 07	1,00
11 M	06 37	3,90	78	18 52	4,10	78	00 31	0,90	12 42	1,00
12 M	07 12	3,85	78	19 29	4,10	77	01 06	0,85	13 18	1,00
13 J	07 49	3,85	76	20 09	4,00	74	01 44	0,90	13 56	1,05
14 V	08 30	3,75	72	20 53	3,90	69	02 23	0,95	14 38	1,15
15 S	09 17	3,65	66	21 43	3,80	63	03 05	1,05	15 24	1,25
16 D	10 12	3,55	60	22 41	3,70	58	03 54	1,15	16 18	1,35
17 L	11 17	3,50	56	23 47	3,65	55	04 50	1,25	17 22	1,40
18 M	-- --	--	--	12 28	3,55	55	05 56	1,30	18 33	1,35
19 M	01 00	3,65	56	13 39	3,70	59	07 07	1,25	19 45	1,25
20 J	02 11	3,80	63	14 44	3,90	68	08 15	1,10	20 52	1,00
21 V	03 16	3,95	74	15 41	4,15	79	09 16	0,95	21 52	0,75
22 S	04 13	4,15	85	16 34	4,35	90	10 11	0,75	22 46	0,50
23 D	05 04	4,30	94	17 23	4,55	98	11 02	0,60	23 37	0,35
24 L	05 52	4,40	100	18 10	4,60	101	11 50	0,50	-- --	--
25 M	06 38	4,40	102	18 56	4,55	100	00 25	0,30	12 36	0,50
26 M	07 22	4,30	98	19 40	4,45	95	01 11	0,35	13 21	0,60
27 J	08 04	4,10	90	20 24	4,25	85	01 55	0,55	14 05	0,75
28 V	08 47	3,90	79	21 08	3,95	73	02 39	0,75	14 50	1,00
29 S	09 31	3,65	67	21 56	3,70	61	03 23	1,05	15 37	1,25
30 D	10 23	3,45	54	22 50	3,45	49	04 10	1,30	16 30	1,45
31 L	11 26	3,30	44	23 57	3,30	40	05 04	1,55	17 33	1,65

Heure d'été en vigueur du 26/03/2017 à 2h du matin au 29/10/2017 à 3h du matin.

**le petit train
de saint-jean-de-luz**

Promenade entièrement commentée

05 59 41 96 94

www.petit-train-saint-jean-de-luz.com



**Horaires et départs
Rond-point Port de Pêche**

Date	Plaines mers						Basses mers			
	Matin h mn	haut. m	Coef	Soir h mn	haut. m	Coef	Matin h mn	haut. m	Soir h mn	haut. m
1 M	-- --	--	--	12 40	3,25	38	06 10	1,65	18 46	1,70
2 M	01 12	3,25	37	13 50	3,35	38	07 23	1,70	19 56	1,65
3 J	02 20	3,30	41	14 47	3,50	44	08 26	1,60	20 54	1,55
4 V	03 15	3,40	48	15 33	3,65	53	09 17	1,45	21 42	1,35
5 S	03 59	3,55	57	16 13	3,80	62	10 00	1,30	22 22	1,20
6 D	04 37	3,70	66	16 49	4,00	70	10 37	1,15	22 59	1,00
7 L	05 12	3,85	74	17 23	4,10	77	11 13	1,00	23 34	0,85
8 M	05 45	3,95	80	17 57	4,25	83	11 47	0,90	-- --	--
9 M	06 18	4,05	85	18 31	4,30	86	00 09	0,75	12 22	0,80
10 J	06 52	4,05	87	19 08	4,30	87	00 45	0,70	12 57	0,80
11 V	07 28	4,05	86	19 46	4,25	85	01 21	0,70	13 34	0,85
12 S	08 06	4,00	83	20 28	4,10	79	01 59	0,80	14 14	0,90
13 D	08 50	3,85	76	21 16	3,95	72	02 40	0,90	14 58	1,05
14 L	09 40	3,75	67	22 13	3,80	62	03 25	1,05	15 50	1,20
15 M	10 44	3,60	58	23 23	3,60	54	04 20	1,25	16 54	1,35
16 M	-- --	--	--	12 01	3,55	52	05 27	1,40	18 12	1,40
17 J	00 43	3,55	52	13 23	3,60	53	06 46	1,40	19 35	1,30
18 V	02 03	3,65	57	14 35	3,85	62	08 03	1,30	20 47	1,10
19 S	03 10	3,85	68	15 35	4,10	75	09 08	1,10	21 46	0,80
20 D	04 06	4,10	81	16 25	4,35	87	10 02	0,85	22 37	0,60
21 L	04 53	4,25	92	17 11	4,50	96	10 50	0,65	23 24	0,40
22 M	05 37	4,35	99	17 54	4,60	101	11 35	0,55	-- --	--
23 M	06 17	4,40	101	18 34	4,60	101	00 07	0,35	12 17	0,50
24 J	06 55	4,35	99	19 13	4,45	96	00 48	0,40	12 57	0,60
25 V	07 32	4,20	92	19 51	4,25	87	01 27	0,55	13 36	0,75
26 S	08 09	4,00	82	20 28	4,00	76	02 05	0,80	14 16	0,95
27 D	08 47	3,80	69	21 09	3,75	63	02 44	1,05	14 56	1,20
28 L	09 30	3,55	56	21 56	3,45	49	03 24	1,35	15 42	1,50
29 M	10 26	3,35	43	22 59	3,25	38	04 11	1,60	16 39	1,70
30 M	11 42	3,25	33	-- --	--	--	05 12	1,80	17 53	1,85
31 J	00 22	3,15	31	13 05	3,25	31	06 33	1,90	19 16	1,80

Heure d'été en vigueur du 26/03/2017 à 2h du matin au 29/10/2017 à 3h du matin.



Du Lundi au Samedi de 9h à 20h30

Carrefour

j'optimisme

ZI de Jalday • Saint-Jean-de-Luz

www.carrefour.frOuvert Dimanche matin
de 9h à 12h30 sauf la station-service
HORAIRE DRIVE
Lundi au samedi
9h-19h30
www.carrefourdrive.fr

Date	Plaines mers						Basses mers			
	Matin h mn	haut. m	Coef	Soir h mn	haut. m	Coef	Matin h mn	haut. m	Soir h mn	haut. m
1 V	01 44	3,15	33	14 13	3,40	37	07 52	1,80	20 24	1,65
2 S	02 47	3,35	42	15 05	3,60	48	08 49	1,60	21 14	1,45
3 D	03 34	3,55	54	15 47	3,80	60	09 34	1,40	21 55	1,20
4 L	04 13	3,75	66	16 23	4,05	72	10 12	1,15	22 33	1,00
5 M	04 47	3,95	77	16 58	4,25	82	10 48	0,95	23 08	0,80
6 M	05 20	4,10	86	17 32	4,40	90	11 22	0,80	23 43	0,65
7 J	05 53	4,25	93	18 07	4,50	95	11 57	0,65	-- --	--
8 V	06 28	4,30	96	18 44	4,50	97	00 19	0,55	12 33	0,60
9 S	07 04	4,30	96	19 23	4,45	94	00 55	0,55	13 11	0,65
10 D	07 43	4,25	92	20 06	4,30	88	01 34	0,65	13 51	0,75
11 L	08 26	4,05	83	20 54	4,05	77	02 15	0,80	14 36	0,95
12 M	09 17	3,85	71	21 53	3,80	64	03 02	1,05	15 29	1,15
13 M	10 21	3,65	58	23 09	3,55	53	03 57	1,30	16 36	1,40
14 J	11 45	3,55	49	-- --	--	--	05 08	1,50	18 02	1,50
15 V	00 38	3,50	48	13 15	3,60	49	06 35	1,55	19 32	1,35
16 S	02 00	3,60	53	14 30	3,85	59	07 56	1,40	20 41	1,15
17 D	03 04	3,85	66	15 27	4,10	73	09 00	1,20	21 37	0,85
18 L	03 55	4,05	80	16 14	4,30	85	09 51	0,95	22 23	0,65
19 M	04 38	4,25	90	16 55	4,50	94	10 35	0,75	23 05	0,50
20 M	05 16	4,35	97	17 33	4,55	99	11 16	0,60	23 43	0,50
21 J	05 52	4,40	99	18 08	4,55	99	11 55	0,55	-- --	--
22 V	06 26	4,35	97	18 43	4,40	95	00 20	0,55	12 31	0,65
23 S	07 00	4,25	91	19 17	4,25	87	00 56	0,65	13 07	0,75
24 D	07 34	4,10	82	19 51	4,00	77	01 30	0,85	13 43	0,95
25 L	08 09	3,90	71	20 27	3,75	64	02 05	1,10	14 20	1,20
26 M	08 47	3,65	58	21 09	3,50	51	02 41	1,35	15 01	1,45
27 M	09 36	3,45	45	22 05	3,25	39	03 23	1,65	15 51	1,70
28 J	10 44	3,25	33	23 29	3,10	30	04 19	1,85	16 59	1,85
29 V	-- --	--	--	12 10	3,20	28	05 36	1,95	18 26	1,90
30 S	01 01	3,10	29	13 29	3,35	32	07 06	1,90	19 44	1,75

Heure d'été en vigueur du 26/03/2017 à 2h du matin au 29/10/2017 à 3h du matin.



Espadrilles
Bayona

Véritables espadrilles basques

60, rue Gambetta - St-Jean-de-Luz - Tél. 05 59 51 96 41

www.sandalebayona.com

Date	Plaines mers						Basses mers			
	Matin h mn	haut. m	Coef	Soir h mn	haut. m	Coef	Matin h mn	haut. m	Soir h mn	haut. m
1 D	02 11	3,30	38	14 28	3,55	44	08 13	1,70	20 39	1,50
2 L	03 01	3,50	51	15 14	3,80	58	09 01	1,45	21 23	1,25
3 M	03 42	3,80	65	15 53	4,05	72	09 41	1,20	22 01	0,95
4 M	04 17	4,05	79	16 29	4,30	85	10 19	0,95	22 37	0,70
5 J	04 51	4,25	90	17 05	4,50	95	10 54	0,70	23 14	0,55
6 V	05 26	4,40	99	17 42	4,65	102	11 31	0,55	23 51	0,45
7 S	06 03	4,50	103	18 21	4,65	104	-- --	--	12 09	0,45
8 D	06 41	4,50	103	19 03	4,55	101	00 30	0,45	12 49	0,50
9 L	07 23	4,40	98	19 48	4,35	93	01 11	0,55	13 33	0,60
10 M	08 08	4,25	87	20 40	4,10	80	01 55	0,75	14 21	0,85
11 M	09 01	4,00	73	21 43	3,80	66	02 44	1,05	15 17	1,10
12 J	10 08	3,75	59	23 03	3,55	53	03 43	1,35	16 27	1,35
13 V	11 35	3,60	49	-- --	--	--	04 56	1,55	17 56	1,45
14 S	00 33	3,50	48	13 06	3,65	49	06 24	1,60	19 22	1,35
15 D	01 51	3,60	53	14 18	3,85	58	07 43	1,50	20 28	1,15
16 L	02 51	3,80	65	15 13	4,05	71	08 44	1,25	21 20	0,95
17 M	03 38	4,00	77	15 57	4,25	82	09 34	1,05	22 03	0,80
18 M	04 17	4,15	86	16 35	4,35	89	10 16	0,85	22 42	0,70
19 J	04 52	4,30	92	17 10	4,40	93	10 55	0,75	23 18	0,65
20 V	05 26	4,35	94	17 43	4,40	93	11 32	0,70	23 53	0,70
21 S	05 59	4,30	92	18 16	4,30	90	-- --	--	12 07	0,75
22 D	06 32	4,25	88	18 48	4,15	85	00 26	0,80	12 41	0,85
23 L	07 05	4,10	81	19 21	3,95	76	00 59	0,95	13 15	1,00
24 M	07 38	3,95	71	19 55	3,75	66	01 31	1,15	13 50	1,20
25 M	08 15	3,75	60	20 34	3,50	55	02 06	1,40	14 28	1,40
26 J	08 58	3,55	49	21 24	3,30	44	02 46	1,60	15 14	1,60
27 V	09 56	3,40	38	22 38	3,15	34	03 36	1,80	16 13	1,80
28 S	11 13	3,30	31	-- --	--	--	04 44	1,95	17 29	1,85
29 D	00 07	3,15	31	11 33	3,35	32	05 08	1,95	17 51	1,75
30 L	00 23	3,30	36	12 40	3,50	42	06 25	1,80	18 55	1,55
31 M	01 20	3,50	49	13 33	3,75	56	07 20	1,55	19 44	1,25

Heure d'été en vigueur du 26/03/2017 à 2h du matin au 29/10/2017 à 3h du matin.

ECOMUSÉE DE LA PELOTE ET DU XISTERA



FRONTON SAINT-PEE-SUR-NIVELLE

VISITE DE 45 MINUTES
EN SON ET LUMIÈRE

OUVERT TOUTE L'ANNÉE 05 59 54 11 69

www.ecomuseepelotebasque.fr

Date	Plaines mers						Basses mers			
	Matin h mn	haut. m	Coef	Soir h mn	haut. m	Coef	Matin h mn	haut. m	Soir h mn	haut. m
1 M	02 04	3,80	63	14 18	4,05	71	08 05	1,25	20 26	1,00
2 J	02 44	4,05	78	14 58	4,30	85	08 46	0,95	21 05	0,75
3 V	03 21	4,30	91	15 38	4,50	97	09 25	0,70	21 45	0,50
4 S	04 00	4,50	101	16 19	4,65	104	10 06	0,50	22 25	0,40
5 D	04 40	4,60	106	17 02	4,70	107	10 48	0,40	23 07	0,40
6 L	05 22	4,65	106	17 48	4,60	104	11 32	0,40	23 52	0,50
7 M	06 07	4,55	101	18 37	4,40	96	-- --	--	12 20	0,50
8 M	06 57	4,35	91	19 31	4,10	84	00 40	0,75	13 12	0,75
9 J	07 52	4,10	77	20 35	3,80	69	01 32	1,00	14 10	1,00
10 V	08 59	3,85	63	21 53	3,60	57	02 31	1,30	15 18	1,25
11 S	10 20	3,70	53	23 16	3,50	51	03 42	1,50	16 39	1,40
12 D	11 44	3,70	51	-- --	--	--	05 03	1,60	17 58	1,35
13 L	00 29	3,60	53	12 55	3,80	57	06 19	1,50	19 03	1,25
14 M	01 28	3,75	61	13 50	3,90	65	07 20	1,35	19 55	1,10
15 M	02 14	3,90	70	14 35	4,05	74	08 11	1,15	20 39	1,00
16 J	02 54	4,05	77	15 13	4,10	80	08 55	1,00	21 18	0,90
17 V	03 29	4,15	83	15 47	4,15	84	09 34	0,90	21 54	0,85
18 S	04 03	4,20	85	16 21	4,20	85	10 11	0,85	22 28	0,85
19 D	04 36	4,25	85	16 53	4,15	85	10 45	0,85	23 01	0,95
20 L	05 09	4,20	83	17 26	4,05	81	11 19	0,90	23 33	1,05
21 M	05 42	4,15	79	17 59	3,90	76	11 53	1,00	-- --	--
22 M	06 16	4,00	72	18 33	3,75	69	00 06	1,15	12 28	1,15
23 J	06 52	3,85	65	19 10	3,60	60	00 41	1,30	13 05	1,30
24 V	07 33	3,70	56	19 55	3,40	52	01 20	1,50	13 47	1,45
25 S	08 22	3,55	47	20 54	3,30	43	02 06	1,65	14 37	1,60
26 D	09 24	3,45	40	22 10	3,20	38	03 03	1,75	15 39	1,70
27 L	10 35	3,40	38	23 25	3,30	40	04 12	1,80	16 51	1,65
28 M	11 45	3,50	43	-- --	--	--	05 25	1,75	18 01	1,55
29 M	00 30	3,45	48	12 47	3,70	54	06 29	1,55	19 00	1,30
30 J	01 23	3,70	60	13 41	3,95	67	07 24	1,30	19 49	1,05

Heure d'été en vigueur du 26/03/2017 à 2h du matin au 29/10/2017 à 3h du matin.

Restez connecté au Pays de Saint-Jean-de-Luz

150 POINTS WIFI
gratuit-free-gratis



La liste complète sur
www.terriecotebasques.com/Pratique

Date	Plaines mers						Basses mers			
	Matin h mn	haut. m	Coef	Soir h mn	haut. m	Coef	Matin h mn	haut. m	Soir h mn	haut. m
1 V	02 10	4,00	74	14 29	4,20	81	08 12	1,05	20 35	0,80
2 S	02 54	4,25	87	15 15	4,40	93	08 58	0,75	21 19	0,60
3 D	03 37	4,45	98	16 01	4,55	102	09 45	0,50	22 04	0,45
4 L	04 22	4,60	105	16 49	4,65	107	10 32	0,35	22 51	0,40
5 M	05 09	4,70	107	17 37	4,55	106	11 21	0,35	23 39	0,50
6 M	05 57	4,65	104	18 28	4,40	100	-- --	--	12 12	0,40
7 J	06 48	4,45	95	19 22	4,15	90	00 29	0,65	13 04	0,60
8 V	07 43	4,25	84	20 22	3,90	77	01 21	0,90	14 00	0,80
9 S	08 44	4,00	71	21 28	3,65	65	02 17	1,15	15 00	1,10
10 D	09 53	3,80	60	22 41	3,55	55	03 19	1,35	16 07	1,30
11 L	11 08	3,65	53	23 52	3,50	52	04 29	1,50	17 20	1,40
12 M	-- --	--	--	12 19	3,65	52	05 42	1,50	18 27	1,40
13 M	00 55	3,55	54	13 20	3,70	56	06 48	1,45	19 25	1,30
14 J	01 46	3,70	59	14 10	3,75	62	07 44	1,35	20 13	1,20
15 V	02 30	3,80	65	14 51	3,85	68	08 32	1,20	20 55	1,10
16 S	03 08	3,95	71	15 29	3,90	74	09 15	1,10	21 33	1,05
17 D	03 44	4,05	76	16 03	3,95	77	09 53	1,00	22 09	1,00
18 L	04 18	4,10	78	16 37	3,95	79	10 28	0,95	22 42	1,00
19 M	04 52	4,15	79	17 10	3,95	79	11 03	0,95	23 15	1,05
20 M	05 25	4,10	78	17 43	3,90	77	11 36	0,95	23 49	1,10
21 J	05 59	4,05	76	18 16	3,80	74	-- --	--	12 11	1,00
22 V	06 34	4,00	71	18 52	3,70	69	00 23	1,15	12 47	1,10
23 S	07 12	3,90	66	19 32	3,60	63	01 00	1,25	13 25	1,20
24 D	07 55	3,75	59	20 20	3,45	56	01 42	1,40	14 09	1,35
25 L	08 45	3,65	53	21 18	3,40	50	02 29	1,50	14 59	1,45
26 M	09 45	3,55	48	22 26	3,35	47	03 24	1,60	15 58	1,50
27 M	10 52	3,55	47	23 36	3,45	48	04 29	1,60	17 05	1,50
28 J	-- --	--	--	12 00	3,60	51	05 38	1,55	18 13	1,35
29 V	00 41	3,60	56	13 06	3,80	61	06 44	1,35	19 14	1,15
30 S	01 39	3,85	67	14 05	4,00	74	07 43	1,10	20 09	0,95
31 D	02 32	4,10	80	14 59	4,25	87	08 38	0,85	21 00	0,70

Heure d'été en vigueur du 26/03/2017 à 2h du matin au 29/10/2017 à 3h du matin.



**L'Hiver au
restaurant**

entrée
+ plat
+ dessert

Déjeuner
15€ et 20€

Dîner
25€ et 35€

Les restaurants et leurs menus sur www.terreetcotebasques.com



ST-JEAN-DE-LUZ

- Arènes d'Erromardie -

CHAQUE **MERCREDI** ET **DIMANCHE**

21H30 (juillet-août)

TOP à la VACHETTE!!!
LABAT

1h30
de
fou rire

TORO PISCINE
parc de spectacle aquatique
LABAT

www.toropiscinelabat.com • CONTACT INFO : 055 88 99 500



MACARONS CHOCOLATS GÂTEAUX BASQUES



L'EXCELLENCE BASQUE

PLACE LOUIS XIV - 49 RUE GAMBETTA
ST JEAN DE LUZ
www.maisonadam.fr