

CAP33



CAP33 est une opération initiée par le Conseil Général de la Gironde en partenariat avec : votre Commune ou Communauté de Communes, leurs associations, le Comité départemental olympique et sportif (CDOS), les Comités sportifs départementaux.

Plus de 80 disciplines sportives en juillet et en août à pratiquer en famille ou individuellement à partir de 15 ans



Du sport sous toutes ses formes, collectif, nautique, de raquette, de sable, remise en forme ou encore des activités artistiques et de découverte de l'environnement.

3 formules sont à votre disposition :



• Les découvertes

Organisées toute la semaine, elles offrent la possibilité de pratiquer un grand nombre de disciplines sportives. Elles sont gratuites et sans inscription.



• Les mini-stages

Ils permettent, sur plusieurs séances, de s'initier ou de se perfectionner dans certaines disciplines. Tarifs indiqués au dos du dépliant.



• Les tournois

Organisés en après-midi ou en soirée, ils permettent de combiner sport et convivialité individuellement ou par équipes.

Au-delà de ces 3 formules, chaque centre propose également diverses animations.



Les animations CAP 33 sont couvertes en responsabilité civile par la commune ou la communauté de communes auprès d'une société d'assurance. Afin de parer à toute éventualité, il est toutefois souhaitable que les utilisateurs soient eux-mêmes titulaires d'une assurance individuelle complémentaire.



LES COMITÉS SPORTIFS

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Aviron, Badminton, Base-ball, Boxe anglaise, Course d'orientation, Escrime, Football, Handball, Hockey sur Gazon, Jeux d'échecs, Natation, Roller, Rugby et Drop de béton, Sports sous-marins, Voile, Vol Libre (Boomerang), Volley-ball.

Et également une série de tournois dans le cadre de 2 tournées :

RUGBY À LA PLAGE :



08 juillet : Eysines Domaine du Pinsan
12 juillet : Andernos-les-Bains Betey
19 juillet : La Teste-de-Buch La Lagune
20 juillet : La Réole Fontey
21 juillet : Lanton Bassin de baignade du Braou
22 juillet : Lacanau Plage Nord
25 juillet : Audenge Bassin de Baignade Orten
29 juillet : Vendays-Montalivet Esplanade Nord
02 août : Biganos Parc Le Coq
03 août : Soulac-sur-Mer Plage Centrale
04 août : Port Sainte Foy et Ponchapt Plage des Bardoulets

BEACH VOLLEY (2x2) :

08 juillet : St Médard-en-Jalles Ball' en Jall'
16 juillet : Le Porge
24 juillet : Carcans-Maubuisson
31 juillet : La Teste de Buch La Lagune
06 août : Montalivet Plage Nord
14 août : Soulac-sur-Mer



Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé.



CAP33



En famille ou individuellement à partir de 15 ans



Programme été 2011



Andernos-les-Bains



Renseignements et inscriptions :

Office de Tourisme

05 56 82 02 95

Permanence CAP 33

du lundi au samedi :

10h- 12h30 et 14h30- 17h30

cap33@andernos-les-bains.com

DÉCOUVERTES GRATUITES

DU 04 JUILLET AU 30 AOÛT

Lundi

- 11h-12h30 : Tennis de table (4)
V.T.C. (2)
- 18h30-20h : Badminton (1)
- 18h-19h : Initiation Tir à l'arc (2)



Mardi

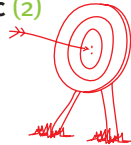
- 11h-12h30 : Parcours de Tir à l'arc (2)
- 11h-12h30 : Hockey (4)

Mercredi

- 11h-12h30 : Initiation Tir à l'arc (2)
- Course d'orientation urbaine (5)
- 18h30-20h : Parcours Tir à l'arc (2)

Judi

- 11h-12h30 : Parcours de Tir à l'arc (2)
- Badminton (1)
- 16h-18h : Baseball (3)

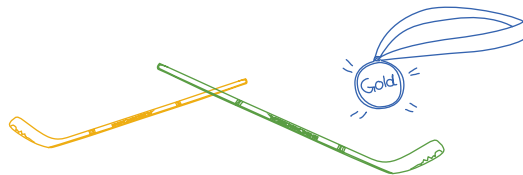


Vendredi

- 16h-17h : Initiation au Beach volley 2x2 (3)
- 18h30-20h : Hockey (4)

Samedi

- 11h-12h30 : Parcours de Tir à l'arc (2)



Animations Plage du Bety

Du lundi au samedi de 10h30 à 12h30 et de 15h à 19h
Beach volley, beach foot, sand ball, baseball, jonglage, jeux de raquette, ailes tractives, beach rugby, kayak de mer, etc...

Lieux d'activité

- (1) Salle des sports Rosazza
- (2) Local CAP 33, 52 avenue des Colonies
- (3) Plage du Bétay
- (4) Salle des sports du Collège
- (5) Esplanade du Broustic

MINI STAGES

Inscription préalable à l'Office de Tourisme.
Accès : carte familiale de 10,30€
pour 4 stages. Paiement par chèque
uniquement, à l'ordre du Trésor public.

Kayak de mer

Randonnées sur le Bassin en fonction des marées

Jeux en réseaux avec l'association A.J.R.
Mercredis de 14h30 à 18h30. Du 13 juillet au 17 août.

Plongée - Piscine municipale
13, 20, 27 juillet, 03, 10 et 17 août à 20h

Voile traditionnelle : sortie en pinasse à voile
15 juillet à 17h, 18 juillet, 02 et 16 août à 18h

Yoga
15, 27 juillet et 20 août à 10h15, 10 août à 19h

Aéromodélisme
16, 30 juillet, 13 et 27 août à 10h

Percussions
18, 25 juillet, 1^{er} et 08 août de 18h30 à 20h

Salsa
19 juillet, 02 et 17 août de 18h30 à 20h

Danse Orientale
20 juillet, 03 et 18 août de 18h30 à 20h

Nature et Bassin : à la découverte de la faune
et la flore du Bassin d'Arcachon.
23 juillet à 15h et 08 août à 17h30

Danse expressive et nature
29 juillet de 18h30 à 20h30, 11 août de 10h30 à 12h30

Danse africaine
30 juillet : 11h-12h30 ; 09 août : 19h-20h30.

Les partenaires

ACSL : 05 56 82 30 68 - Sections remise en forme, aéromodélisme, percussions, tennis de table, danse africaine ; Comités départementaux de baseball, volley, boxe anglaise ; Club informatique ; Andernos Jeux en Réseaux (AJR) ; Thalassa-Aquagym ; David Allègre - Traditions maritimes ; Nature et Bassin ; Cap Termer - environnement ; Subaquatique club de la presqu'île - plongée ; Drop de Béton ; Talons et Babouches - danse orientale et salsa ; Le fil du Yoga ; U.F.O.L.E.P.

Remise en forme

4€/ séance ; 30€/ 10 séances
Paiement sur place à l'ordre de l'ACSL.

Du 11 juillet au 19 août -
Espace d'arts corporels (C.A.A.S.I.)

Lundi :	10h-11h 18h30-19h30 19h30-20h30	Gym Volontaire Abdos / fessiers Step débutants
Mardi :	19h-20h	Taille / cuisses / abdos
Mercredi :	10h-11h 18h30-19h30 19h30-20h30	Gym Volontaire Gym minceur Step tous niveaux

TOURNOIS

Du lundi 04 juillet au 30 août
Inscriptions gratuites sur place

Lundi

- 17h : Beach foot (3)
- 20h : Handball (4)

Mardi

- 14h30-16h30 : Futsal (4)
- 17h : Sand ball (3)
- 18h30-20h : Volley (4)
- 20h : Badminton en double (1)



Mercredi

- 17h : Volley de plage (3)
- 20h : Tennis de table (4)

Judi

- 17h : Beach foot (3)
- 18h30-20h : Basket (1)
- 20h : Baseball (1)



Vendredi

- 14h30-16h30 : Futsal (4)
- 17h : Beach volley 2X2 (3)
- 20h : Badminton en simple (1)

Samedi

- 17h : Volley de plage (3)

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ !!!

Aquagym - Piscine municipale. Du 12 juillet au 25 août.
Mardis et jeudis de 12h30 à 13h15.
Vendredis de 19h à 19h45.

Point Internet (Wifi) - consultation de messagerie
Mercredis et samedis de 9h30 à 12h30.
Local club informatique (52, avenue des colonies).

Garage informatique associatif
travail sur fichiers photo, gravage, prise en main de logiciels.
Mercredis et samedis de 9h30 à 12h30.
5€ à 15€ selon aide apportée. Au local club informatique

Playa Tour - Esplanade du Bétay
Animations et tournois
08 juillet de 10h à 17h et 09 juillet de 10h à 19h.

Rugby à la plage - Esplanade du Bétay
12 juillet de 14h à 17h. Avec Drop de Béton.

Boxe anglaise - Esplanade du Broustic
15, 29 juillet et 12 août de 10h30 à 12h.

Aérobixe - Esplanade du Broustic
22 juillet, 05 et 19 août de 10h30 à 12h.

Baseball / softball - animations et démonstrations
30 et 31 juillet de 14h à 18h.

Girondin Tour
13 et 14 août - Esplanade du Bétay.

Tournoi inter-centre CAP33 Baseball

21 juillet à 20h à Andernos-les-Bains
28 juillet à 18h à Arès
11 août à 18h au Porge

