

# CAP 33 est une opération initiée par le Département de la Gironde...

...en partenariat avec : votre Commune ou Communauté de Communes, leurs associations, le Comité départemental olympique et sportif (CDOS), et les Comités sportifs départementaux.

## CAP33 et les Comités Sportifs Départementaux

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française, Sport adapté, Surf, Tennis, Volley Ball et Drop de Béton.

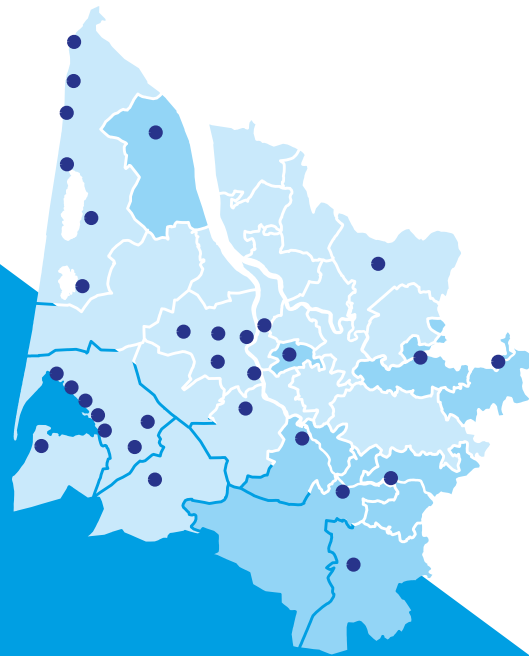
## Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

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

## En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

## C'est aussi 31 centres en 2021

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 05 57 17 07 92
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Audenge 06 14 47 29 54	Hourtin 06 75 28 86 61	Réolais en Sud Gironde* 06 17 35 41 77
Bassens 06 37 60 92 67	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bazadais* 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01	Salles 05 56 88 38 87
Bègles 05 56 85 86 39	Lanton 06 07 31 18 81	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Biganos 06 73 27 22 95	Léognan 06 20 96 05 98	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Bruges 06 89 54 57 39	Les Coteaux Bordelais* 06 23 76 64 42	Vendays Montalivet 06 81 66 36 07
Carcans 06 45 47 52 55	Marcheprime 06 07 63 80 36	
Castillon Pujols* 05 57 40 08 74	Mérignac 05 56 12 87 35	* CDC = Communauté de Communes
Convergence Garonne* 07 76 11 41 07	Médoc Coeur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	
Coutras 06 43 41 19 56		



● Centres □ Communautés de communes (CDC) pouvant proposer plusieurs lieux d'activités

Les animations CAP33 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.

## Renseignements et inscriptions

Office du tourisme, esplanade du Broustic

Du lundi au samedi de 9h à 19h

☎ 05 56 82 02 95

[www.facebook.com/cap33andernos](http://www.facebook.com/cap33andernos)

## 3 formules sont à votre disposition :

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

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

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Elles permettent, sur plusieurs séances, de s'initier ou de se perfectionner dans certaines disciplines. *Elles sont gratuites ou à tarif modéré, indications 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.*

Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

Retrouvez toutes les activités CAP33 de tous les centres sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)

# CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2021  
VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS



CAP  
33  
juniorsDes animations  
tout l'été  
adaptées  
à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

## Lundi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Running 9h30-10h30** ▶ Local CAP33 (52 av des Colonies)
- ▶ **Fitness Stretching 10h30-11h30** ▶ Plage du Betye
- ▶ **Course d'orientation en VTT 10h30-12h30** ▶ Local CAP33 (52 av des Colonies)
- ▶ **Fitness Cross Training 18h-19h** ▶ Salle d'arts corporels (av Gustave Eiffel)
- ▶ **Fitness Gym douce 19h-20h** ▶ Salle d'arts corporels (av Gustave Eiffel)

## LES TOURNOIS

- ▶ **Basket Ball 14h30-16h30** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Beach foot 17h** ▶ Plage du Betye
- ▶ **Volley 20h** ▶ Salle des sports J. Rosazza

## Mardi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Fitness Body Sculpt 10h30-11h30** ▶ Plage du Betye
- ▶ **Tir à l'arc parcours chasse** (durée 50mn) **10h30-12h30** ▶ Local CAP33 (52 av des Colonies)
- ▶ **Fitness Postural Ball 18h-19h** ▶ Salle d'arts corporels (av Gustave Eiffel)
- ▶ **Savate Boxe française 18h30-19h30** ▶ Salle d'arts corporels (av Gustave Eiffel)
- ▶ **Fitness Stretching 19h-20h** ▶ Salle d'arts corporels (av Gustave Eiffel)

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aquagym 12h30-13h30** ▶ Piscine municipale (5€, paiement sur place)

## LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal 14h30-16h30** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Beach Handball 17h** ▶ Plage du Betye
- ▶ **Badminton en double** ▶ **20h** Salle des sports J. Rosazza

## Mercredi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga 9h30-10h30** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Foot Golf/Disc Golf 10h30-12h** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Tennis de table 10h30-12h30** ▶ Salle du club (23 rue Isidore Goubet)
- ▶ **Yoga 10h45-11h45** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Arts du cirque/Jonglerie/Équilibre/Aérien** (du 14/07 au 25/08) ▶ **17h-18h30** Salle des sports

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Plongée baptêmes** (du 21/07 au 18/08) **19h30** ▶ Piscine municipale - Inscription office de tourisme

## LES TOURNOIS

- ▶ **Basket Ball 14h30-16h30** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Beach Volley 4x4 17h** ▶ Plage du Betye
- ▶ **Pétanque 18h-19h30** ▶ Boulodrome parc du Broustic
- ▶ **Futsal 20h** ▶ Salle des sports J. Rosazza

## Jeudi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sophrologie 10h-11h** ▶ Plage du Betye
- ▶ **Tir à l'arc parcours chasse** (durée 50mn) **10h30-12h30** ▶ Local CAP33 (52 av des Colonies)
- ▶ **Badminton jeu libre 10h30-12h30** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Sophrologie 11h15-12h15** ▶ Plage du Betye
- ▶ **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**
- ▶ **Aquagym 12h30-13h30** ▶ Piscine municipale (5€, paiement sur place)

## LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal 14h30-16h30** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Beach Tennis 17h** ▶ Plage du Betye
- ▶ **Handball 20h** ▶ Salle des sports J. Rosazza

## Vendredi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique 10h30-12h** ▶ Local CAP33 (52, av des Colonies)
- ▶ **Course d'orientation en VTT 10h30-12h30** ▶ Local CAP33 (52, av des Colonies)
- ▶ **Slackline 17h-18h** ▶ Plage du Betye
- ▶ **Badminton jeu libre 18h-20h** ▶ Salle des sports J. Rosazza

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aquagym 12h30-13h30** ▶ Piscine municipale (5€, paiement sur place)
- ▶ **Voile traditionnelle Pinassotte** (9, 23/07, 6 et 20/08) **17h-19h** ▶ Cabane n° 70 Port ostréicole  
Inscription office de tourisme

## LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley 2x2 17h** ▶ Plage du Betye
- ▶ **Badminton en simple 20h** ▶ Salle des sports J. Rosazza

## Samedi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Fitness Body Sculpt 10h30-11h30** ▶ Plage du Betye
- ▶ **Tir à l'arc parcours chasse** (durée 50mn) **10h30-12h30** ▶ Local CAP33 (52 av des Colonies)
- ▶ **Badminton jeu libre 10h30-12h30** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Fitness Cardio Training 18h-19h** ▶ Salle d'arts corporels (av Gustave Eiffel)
- ▶ **Fitness Stretching 19h-20h** ▶ Salle d'arts corporels (av Gustave Eiffel)

## LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley 4x4 17h** ▶ Plage du Betye

## Associations partenaires de CAP33

Savate Nord Bassin ; Subaquatique Club de la Presqu'île ; Davis Alègre ; Yoga les Sources ; Espadons Thalassa ; Feelethik

## Informations pratiques

## SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Inscriptions à l'office de tourisme**, esplanade du Broustic - du lundi au samedi de 9h à 19h **12€ pour 4 séances d'approfondissement.**
- ▶ **En cas de mauvais temps** les activités de plein air pourront être déplacées en salle. Infos sur [www.facebook.com/cap33andernos](http://www.facebook.com/cap33andernos)
- ▶ **Animations Plage du Betye** du lundi au samedi 10h30-12h30 et 15h-19h  
Beach Foot, Beach Tennis, Beach Volley, Beach Handball

## Consignes pour la pratique

- ▶ L'application des gestes barrière reste de rigueur
- ▶ Les conditions de pratique peuvent évoluer en fonction du contexte sanitaire
- ▶ Prévoir une paire de chaussures propre pour les activités en salle

## CET ÉTÉ, À ANDERNOS-LES-BAINS

## Découvertes gratuites

**Kayak de mer (KM) et Stand-up Paddle (SUP)** ▶ Plage du Betye (20mn, dès 14ans)

## ▶ Juillet

Lundi 5 : **15h-17h** SUP  
Mardi 6 : **15h-17h** KM  
Mercredi 7 : **16h-18h** SUP  
Vendredi 16 : **10h30-12h30** KM  
Samedi 17 : **10h30-12h30** SUP  
Mardi 20 : **15h-17h** KM  
Mercredi 21 : **15h-17h** SUP  
Jeudi 22 : **16h-18h** KM

## ▶ Août

Mercredi 4 : **15h-17h** SUP  
Jeudi 5 : **15h-17h** KM  
Samedi 7 : **16h-18h** SUP  
Lundi 16 : **10h30-12h30** KM  
Mercredi 18 : **15h-17h** SUP  
Jeudi 19 : **15h-17h** KM  
Lundi 30 : **10h30-12h30** SUP

## Séances d'approfondissement

**Kayak de mer** ▶ plage du Betye (2h, dès 14ans)  
Inscription office de tourisme

## ▶ Juillet

Jeudi 8 : **16h-18h**  
Jeudi 15 : **10h-12h**  
Lundi 19 : **13h30-15h30**  
Vendredi 30 : **10h-12h**

## ▶ Août

Mardi 17 : **12h30-14h30**  
Samedi 21 : **17h-19h**  
Lundi 23 : **18h-20h**

- ▶ **Concert** tous les samedis à **21h** du 10/07 au 21/08 au Parc David

## Comités sportifs départementaux

**Animations gratuites** : Plage du Betye

- ▶ **Escrime** 21/07 - **15h-19h**
- ▶ **Drop de Béton « L'été Rugby »** 23/07 - **10h-12h30 et 13h30-17h30** - Ateliers ludiques et tournois de Beach Rugby
- ▶ **Course d'orientation** 24/07 - **15h-19h**
- ▶ **Lutte** 5/08 - **15h-19h**
- ▶ **Surf (stand-up Paddle)** 5/08 - **15h-19h**

● Activités culturelles

## Les découvertes gratuites

## Lundi

- ▶ **Beach Rugby/Dodgeball 10h30-12h30** - Plage du Betye
- ▶ **Skate** (du 12/07 au 23/08) **17h-18h30** - Skatepark

## Mardi

- ▶ **Beach Soccer/Ultimate 10h30-12h30** - Plage du Betye
- ▶ **Futsal 16h30-18h** - Salle des sports J.Rosazza
- ▶ **Savate Boxe française 17h-18h** - Salle d'arts corporels (av Gustave Eiffel)

## Mercredi

- ▶ **Cyclisme parcours technique 10h30-12h** - Local CAP33 (52 av des Colonies) (*prévoir vélo*)
- ▶ **Arts du cirque/Jonglerie/Équilibre/Aérien** (du 14/07 au 25/08) **17h-18h30** - Salle des sports J. Rosazza

## Jeudi

- ▶ **Badminton 10h30-12h30** - Salle des sports J.Rosazza
- ▶ **Foot Golf/Disc Golf 17h00-18h30** - Salle des sports J.Rosazza

## Vendredi

- ▶ **Beach Handball/Tchoukball 10h30-12h30** - Plage du Betye
- ▶ **Futsal 16h-18h** - Salle des sports J.Rosazza
- ▶ **Slackline 17h-18h** - Plage du Betye

## Samedi

- ▶ **Badminton 10h30-12h30** - Salle des sports J. Rosazza

Accueil des enfants sur les lieux d'activités