

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

📞 06 73 27 22 95

Informations :

📍 CAP33 Biganos et villedebiganos.fr

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



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2021
VILLE DE BIGANOS





Des animations
tout l'été
adaptées
à vos enfants !

Pour les 6/14 ans

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Hypno-méditation*** (12/07 et 2/08) 10h-11h
▶ Base nautique, Port de Biganos (sur réservation)
- ▶ **Tennis 10h-11h** ▶ Rue de la Verrerie
- ▶ **Tennis 11h15-12h15** ▶ Rue de la Verrerie
- ▶ **Vélo 18h-20h** ▶ Départ Cabane CAP33 Parc Lecoq
- ▶ **Savate et Cardio boxe** (12/07 au 23/08)
18h30-19h30 ▶ Cabane CAP33 Parc Lecoq
Prévoir une tenue de sport et une bouteille d'eau
(sur réservation au 06 76 71 58 79)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Hypno-méditation*** (26/07 et 9/08) 10h-11h
▶ Base nautique, Port de Biganos (sur réservation 10€)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pelote basque 10h-11h** ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Tir à l'arc 10h30-11h30** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Pelote basque 11h-12h** ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Randonnée Canoë-kayak*** 14h-17h** ▶ Port de Biganos (sur réservation)
- ▶ **Course d'orientation 18h30-20h** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Circuit training 19h-20h** ▶ Parc Lecoq
Prévoir une bouteille d'eau et une serviette

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Hatha Yoga tous niveaux**** (6/07 au 31/08) 10h-11h
▶ Port de Biganos (sur réservation, 10€)
- ▶ **LES TOURNOIS** (inscription dès 20h15 - Gratuit)
- ▶ **Foot en salle 20h30** ▶ Ancienne Salle des sports

Mercredi

(sauf le 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Vélo 10h-12h** ▶ Départ Parc Lecoq
- ▶ **Badminton 18h30-20h** ▶ Ancienne Salle des sports
- ▶ **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
- ▶ **Tir à l'arc 18h30-19h30** ▶ Parc Lecoq
(sur réservation)
- ▶ **Renforcement musculaire 19h-20h** ▶ Parc Lecoq
Prévoir une bouteille d'eau et une serviette

LES TOURNOIS (inscription dès 20h15 - Gratuit)

- ▶ **Badminton en double 20h30** ▶ Ancienne Salle des sports

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pelote basque 10h-11h** ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Pelote basque 11h-12h** ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Beach Tennis 18h-19h** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Marche nordique 18h-20h** ▶ Départ Parc Lecoq
- ▶ **Tir à l'arc 18h30-19h30** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Beach Tennis 19h15-20h15** ▶ Parc Lecoq

LES TOURNOIS (inscription dès 20h15 - Gratuit)

- ▶ **Pétanque 20h30** ▶ Boulodrome du Lac Vert

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce 10h-11h** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Badminton 10h-11h** ▶ Ancienne Salle des sports
- ▶ **Badminton 11h15-12h15** ▶ Ancienne Salle des sports
- ▶ **Speed badminton 18h-19h** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Speed badminton 19h15-20h15** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **CrossFit 19h-20h** ▶ Parc Lecoq
Prévoir une bouteille d'eau et une serviette

LES TOURNOIS (inscription dès 20h15 - Gratuit)

- ▶ **Tennis de Table 20h30** ▶ Salle de Tennis de Table, rue Pierre de Coubertin

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique (à partir du 31/07) 10h-12h**
▶ Départ Port de Biganos
- ▶ **Randonnée Canoë-kayak*** 10h-12h** ▶ Port de Biganos (sur réservation)
- ▶ **Randonnée Canoë-kayak*** 15h-17h** ▶ Port de Biganos (sur réservation)

Associations partenaires de CAP33

Bien être et culture « Eveil des sens » ; Danza Evolucion ; Le Brochet Boïen ; La mécanique des jeux ; La pétanque boïenne ; Savate Nord Bassin ; Skate roots école de skate et Les sales gosses ; Be Yoga

Informations pratiques

- ▶ ***Hypno-méditation** Prévoir un tapis de sol, une couverture et un coussin. Avec l'association « Bien être et culture Eveil des sens », réservation au 06 32 95 50 34
- ▶ ****Hatha Yoga tous niveaux** Prévoir une bouteille d'eau, un tapis de sol ou serviette et un petit coussin. Avec « Be Yoga », Céline BIRAUD au 06 75 44 80 45
- ▶ ***** Canoë-kayak** Prévoir de vieilles chaussures de sport, des affaires de rechange ainsi que le test d'aisance aquatique pour les enfants. Sur réservation (places limitées) au 06 73 27 22 95 pas avant 2 semaines
- ▶ **CAP33 JUNIORS** Pensez à remplir la fiche de renseignements de l'enfant avant le 1^{er} jour de participation aux animations. Elle nous servira en cas de problèmes durant l'activité.

ATTENTION En fonction de l'évolution de l'épidémie, le nombre de participants ainsi que le programme d'activités seront susceptibles d'être modifiés.

CET ÉTÉ, À BIGANOS

Comités sportifs départementaux ▶ Animations gratuites

Course d'orientation

Mercredi 21/07 10h-12h ▶ Parc Lecoq

Beach Handball

Vendredi 30/07 15h-17h ▶ Parc Lecoq

Lutte

Mercredi 11/08 10h-12h ▶ Parc Lecoq

Skate

Jeudi 8/07 et 5/08 10h-12h ▶ Rdv Skate Park
Réservation : 06 10 09 48 66, gratuit
Avec « Skate roots école de skate et Les sales gosses »

Jeux de société

Dimanche 18/07 et 22/08 15h-16h30/16h45-18h15/18h30-20h ▶ Club house du Tennis
A partir de 7 ans, gratuit et sur réservation au 06 73 27 22 95
Renseignements : lamecaniquedesjeux@gmail.com
Avec l'association « La mécanique des jeux ».

Capoeira

9, 10 et 11/08 10h-11h30 ▶ Salle de danse, rue de la Verrerie. Sur réservation : 06 99 05 01 98, gratuit
Avec l'association « Ecole Cajueiro Bassin d'Arcachon »

Latino, Salsa, Afro

17 et 19/08 - 24 et 26/08 10h-11h30 ▶ Salle de Danse (inscriptions aux deux cours, 15€)
Renseignements et inscriptions : 06 07 44 29 67
Avec l'association « Danza Evolucion »

Pêche

Vendredi 20/08 de 18h30 à 20h ▶ Rdv au Lac Vert (5 personnes minimum, matériel fourni)
Sur réservation : 06 73 27 22 95, gratuit
Avec l'association « Le Brochet Boïen »

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 10h-11h** ▶ Ancienne Salle des sports
- ▶ **Badminton 11h15-12h15** ▶ Ancienne Salle des sports
- ▶ **Beach Volley 15h-16h30** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Tennis de Table 15h-16h30** ▶ Salle de Tennis de Table, rue Pierre de Coubertin

LES TOURNOIS

- ▶ **Foot en salle 17h-19h** ▶ Ancienne Salle des sports

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach Tennis 10h-11h** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Golf Foot* (à partir du 27/7) 10h30-12h** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Beach Tennis 11h15-12h15** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Randonnée Canoë-kayak 14h-17h** ▶ Port de Biganos (sur réservation)
- ▶ **Badminton 15h-16h30** ▶ Ancienne Salle des sports
- ▶ **Tir à l'arc 17h-18h** ▶ Parc Lecoq

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Soccer 17h-19h** ▶ Parc Lecoq

Mercredi

(sauf 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pelote basque 10h-11h** ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Ultimate 10h30-12h** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Pelote basque 11h-12h** ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Baseball 15h-16h30** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Course d'orientation 15h30-16h30** ▶ Parc Lecoq

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 17h-18h30** ▶ Ancienne Salle des sports

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis 10h-11h** ▶ Rue de la Verrerie
- ▶ **Tir à l'arc 10h30-11h30** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Tennis 11h15-12h15** ▶ Rue de la Verrerie
- ▶ **Pelote basque 15h-16h30** ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Badminton 17h-18h30** ▶ Ancienne Salle des sports

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de table 10h-12h** ▶ Salle de Tennis de Table, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Sandball 15h-16h30** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Vélo 15h-16h30** ▶ Départ Parc Lecoq
- ▶ **Tir à l'arc 17h-18h** ▶ Parc Lecoq (sur réservation)
- ▶ **LES TOURNOIS**
- ▶ **Pétanque 17h-18h30** ▶ Parc Lecoq

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Canoë-kayak*** 10h-12h**
▶ Port de Biganos (sur réservation)
- ▶ **Randonnée Canoë-kayak*** 15h-17h**
▶ Port de Biganos (sur réservation)
- ▶ **Animation Beach sports (à partir du 31/07) 15h-17h** ▶ Parc Lecoq