

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.

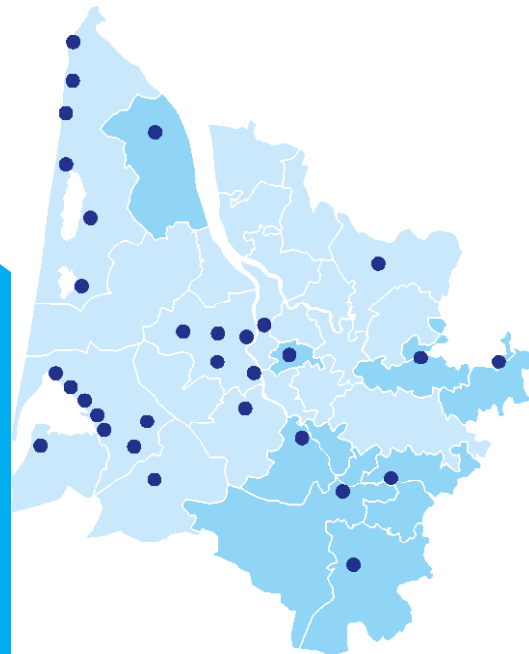
Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

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

Sur les lieux d'activités et au bureau de tourisme Médoc Atlantique

📞 05 56 03 21 01

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 CARCANS

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Fit Cardio 10h-11h** ▶ Maubuisson, RDV Plage du Pôle
- ▶ **Animations plage 15h-18h** ▶ Carcans Océan
- ▶ **Danse contemporaine 20h-21h30** ▶ Carcans Ville, Salle Enavans

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Catamaran/Planche à voile 10h ou 14h** (horaire défini à l'inscription, 30€ la séance). Appeler le CVBCM au 05 56 03 30 19
- ▶ **Pilates 11h-12h** ▶ Maubuisson, Plage du Pôle

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 9h30-10h** ▶ Carcans Océan sur inscription au 06 10 77 46 33
- ▶ **Initiation Sandball 10h30-12h30** ▶ Maubuisson, Front du lac
- ▶ **Beach Tennis 16h30-17h30** ▶ Maubuisson, Front du lac
- ▶ **Course d'orientation 17h-19h** ▶ Carcans Océan, RDV parking sud

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Marche nordique 10h-11h30** ▶ Carcans Océan
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers 10h-11h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran (sauf les 21/07 et 11/08)
- ▶ **STEP 11h-12h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran

LES TOURNIS*

- ▶ **Beach Tennis (2x2) 17h30** ▶ Maubuisson, Front du lac

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym 9h-9h45** ▶ Maubuisson, Front du lac sur inscription au 06 86 84 01 33
- ▶ **Danse contemporaine 10h30-12h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran (sauf les 21/07 et 11/08)
- ▶ **Animations plage 15h-18h** ▶ Carcans Océan
- ▶ **Badminton 19h-20h** ▶ Carcans Ville, Salle des sports

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym 10h-18h** ▶ Maubuisson, Front du lac (cours de 45min, 9 places - 15€ la séance (possibilité de forfait pour 10 séances) sur inscription au 06 86 84 01 33

LES TOURNIS*

- ▶ **Badminton simple 20h** ▶ Carcans Ville, Salle des sports

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 9h30-10h** ▶ Maubuisson sur inscription au 06 10 77 46 33
- ▶ **Course d'orientation 10h-12h** ▶ Carcans Océan, RDV parking sud

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Stretching 9h-10h** ▶ Maubuisson, Plage du Pôle
- ▶ **Fit Cardio 10h-11h** ▶ Maubuisson, Plage du Pôle
- ▶ **Marche nordique 10h-11h30** ▶ Maubuisson, RDV parking du cinéma
- ▶ **Pilates 11h-12h** ▶ Maubuisson, Plage du Pôle

LES TOURNIS*

- ▶ **Volley de plage (3 à 4 joueurs) 15h30** ▶ Carcans Océan
- ▶ **Basket (3x3) 20h** ▶ Carcans ville, Salle des sports

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach Tennis/Beach Volley 15h-17h30** ▶ Maubuisson, Front du lac
- ▶ **Badminton 19h-20h** ▶ Carcans Ville, Salle des sports

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers 10h-11h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran
- ▶ **STEP 11h-12h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran

LES TOURNIS*

- ▶ **Badminton double 20h** ▶ Carcans Ville, Salle des sports. Organisation par le « Badminton Club Carcans » les 6 et 13/08

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Catamaran/Planche à voile 10h** (Places limitées) ▶ Domaine de Bombannes. Inscription la veille à l'office de tourisme de Maubuisson
- ▶ **Beach Volley (2x2) 17h30** ▶ Maubuisson, Front du lac

Informations pratiques et tarifs

En raison des dispositions sanitaires, le nombre de places est limité dans toutes les activités proposées

*Inscriptions sur place auprès de l'animateur

▶ Remise en forme

Du 5/07 au 27/08

Tarifs : 5€ la séance / 25€ les 6 / 45€ les 12

Tapis personnel, gourde et chaussures de sport souples type running

▶ Marche nordique

Inscription obligatoire au 06 10 77 46 33

Tarifs : 8€ la séance

Découverte de notre milieu naturel avec cadre technique de l'association "Corps Activ' "

▶ Surf

Inscription au mini stage de 3 jours (3x2h) de surf ou body board au Carcans Océan Surf Club

le dimanche pour la semaine à venir, dans la limite des places disponibles.

Tarif : sur présentation de cette plaquette, tarif préférentiel de 78€ par personnes le mini stage.

Horaires suivant les marées

Le programme d'animation pourra évoluer pendant la saison et s'adapter à l'évolution des mesures sanitaires Covid-19

Associations partenaires

Médoc Atlantique ; Cercle de voile de Bordeaux Carcans-Maubuisson (CVBCM) ; Badminton Club de Carcans ; Corps Activ' ; Carcans Océan Surf Club (COSC)

“Le mercredi, découvrir c'est permis !”

Comités sportifs départementaux

▶ Animations gratuites

Sport en milieu rural « animations et jeux traditionnels »

Mercredi 07/07 14h-18h ▶ Maubuisson, Place du Pôle

Course d'orientation

Mercredi 14/07 14h30-17h30 ▶ Maubuisson, Place du Pôle

Beach Soccer

Mercredi 21/07 14h30-17h30 ▶ Carcans Plage

Lutte

Mercredi 28/07 14h-18h ▶ Maubuisson, Plage du Pôle

Water-polo

Mercredi 04/08 14h30-17h30 ▶ Maubuisson, Plage du Pôle

Escrime

Mercredi 11/08 14h-18h ▶ Maubuisson, Place du Pôle

Air Badminton

Mercredi 18/08 14h30-17h30 ▶ Maubuisson, Front du lac