

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.

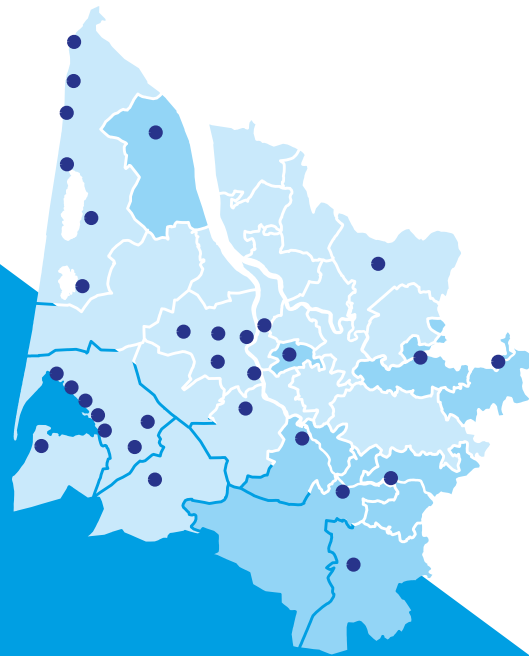
Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

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

Accueil « Chalet en Bois » CAP33 devant Camping municipal du Gup
Lundi 10h-12h, samedi et dimanche 10h-12h et 15h-19h
Plage du Gup
Tous les jours de 15h à 19h
📞 06 70 30 17 62

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 DE GRAYAN-ET-L'HÔPITAL





Des animations
tout l'été
adaptées
à vos enfants !

Pour les 7/14 ans

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h** ▶ Plage du Gurp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates 9h30-10h30** ▶ En face du camping du Gurp
- ▶ **Jumping Fitness 10h45-11h45** ▶ En face du camping du Gurp
- ▶ **Initiation Golf Practice 11h-12h** ▶ Golf de Grayan (sur inscription)

LES TOURNIS*

- ▶ **Beach Tennis 15h30** ▶ Plage du Gurp
- ▶ **Pétanque au chapeau 20h** ▶ En face du Camping du Gurp

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h** ▶ Plage du Gurp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates 9h30-10h30** ▶ En face du camping du Gurp
- ▶ **Initiation Motocross 10h-12h** ▶ Club des Esteys, route de Soulac (sur inscription)
- ▶ **Jumping Fitness 10h45-11h45** ▶ En face du camping du Gurp
- ▶ **Surf** (6/07 au 24/08) **13h30-15h30** ▶ École de Surf Nouvelle Vague, Plage de la Négade (sur inscription)

LES TOURNIS

- ▶ **Beach Soccer 15h30** ▶ Plage du Gurp
- ▶ **Beach Volley 2v2 20h30** ▶ En face du camping du Gurp

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h** ▶ Plage du Gurp
- ▶ **Badminton 19h-20h30** ▶ Grayan, Gymnase

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Nordic Yoga 9h-10h30** ▶ En face du camping du Gurp
- ▶ **Step 10h45-11h45** ▶ En face du camping du Gurp

LES TOURNIS*

- ▶ **Tennis 9h30** ▶ Camping du Gurp
- ▶ **Sandball 15h30** ▶ Plage du Gurp
- ▶ **Badminton 20h30** ▶ Grayan, Gymnase

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h** ▶ Camping, Local CAP33
- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h** ▶ Plage du Gurp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates/Etirement/Yoga 9h30-10h30** ▶ En face du camping du Gurp
- ▶ **Initiation Motocross 10h-12h** ▶ Club des Esteys, route de Soulac (sur inscription)
- ▶ **Step 10h45-11h45** ▶ En face du camping du Gurp

LES TOURNIS*

- ▶ **Beach volley 3v3 15h30** ▶ Plage du Gurp
- ▶ **Foot 20h** ▶ Grayan, Stade de foot

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h** ▶ Plage du Gurp

- ▶ **Tennis de Table 18h-20h** ▶ Camping, Local CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Battle Archery 10h30-12h30** ▶ En face du camping du Gurp (sur inscription)

LES TOURNIS

- ▶ **Beach Volley 2v2 20h30** ▶ En face du camping du Gurp

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h** ▶ Camping, Local CAP33
- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h** ▶ Plage du Gurp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Nordic Yoga 9h-10h30** ▶ En face du camping du Gurp
- ▶ **Jumping Fitness 11h30-12h15** ▶ En face du camping du Gurp

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h** ▶ Plage du Gurp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Surf adulte initiation** (4/07 au 29/08) **9h45-10h45** ▶ Plage du Gurp, Le Gurp surf club (Sur inscription)

LES TOURNIS*

- ▶ **Tennis 9h30** ▶ Camping du Gurp
- ▶ **Beach volley 3v3 15h30** ▶ Plage du Gurp
- ▶ **Tennis de Table 18h** ▶ Camping, Local CAP33

Informations pratiques

- ▶ Toutes les animations du programme sont gratuites !
- ▶ Activités « Plage Dynamique » Beach Volley, Beach Tennis, Spikeball...
- ▶ Évolution du programme pendant la saison (affichage à l'Accueil CP33)
- ▶ FB : CAP33 Grayan/Le Gurp
- ▶ **Séances d'approfondissement***
Inscriptions au Local CAP33, Plage du Gurp ou par téléphone
- ▶ **Tournois***
Inscriptions à l'heure et lieu indiqué sur ce programme
- ▶ En cas de mauvais temps des animations vous seront proposées au Gymnase situé à côté du Stade, 8 Route de l'Océan, 33590 Grayan-et-L'Hôpital

Comités sportifs départementaux

Animations gratuites

- ▶ **Football**
Mardi 20/07 - **15h-19h** - Plage du Gurp
- ▶ **Escrime** le 30/07 **15h-19h** - Plage du Gurp
- ▶ **Lutte** le 13/08 - **15h à 19h** - Plage du Gurp

Associations partenaires de CAP33

Balata Golf Practice ; Le Gurp Surf Club ; Arc Aventure ; Nouvelle Vague ; Moto club des Esteys

GET ÉTÉ, À GRAYAN-ET-L'HÔPITAL

Renseignement auprès de l'office de tourisme de la municipalité

Retrouvez toutes les informations sur l'évolution du programme de cet été : www.grayan.fr et sur FB : commune de grayan et l'hôpital

- ▶ **Balade découverte aux étangs de la Barreye**
Les vendredis à **17h30**
- ▶ **Visite de la chapelle de saint jean-baptiste de l'Hôpital**
Les mercredis et dimanche **10h30 à 13h** visite libre
- ▶ **Découverte du milieu dunaire circuit pédestre commenté.** (Information Laurent 06.80.52.21.05)

Lundi

- ▶ **Golf** (5/07 au 23/08) **10h-11h** ▶ Grayan (sur inscription)
- ▶ **Beach Tennis 10h-12h** ▶ Plage du Gurp
- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h** ▶ Plage du Gurp
- ▶ **Pétanque 20h30** ▶ En face du Camping du Gurp

Mardi

- ▶ **Initiation Motocross 10h-12h** ▶ Club des Esteys, route de Soulac (sur inscription)
- ▶ **Surf** (6/07 au 24/08) **13h30-15h30** ▶ École de Surf Nouvelle Vague, Plage de la Négade (sur inscription)
- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h** ▶ Plage du Gurp

Mercredi

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h** ▶ Camping, Local CAP33
- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h** ▶ Plage du Gurp
- ▶ **Badminton 19h-20h30** ▶ Grayan, Gymnase
- ▶ **Badminton 20h30** ▶ Grayan, Gymnase

Jeudi

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h** ▶ Camping, Local CAP33
- ▶ **Initiation Motocross 10h-12h** ▶ Club des Esteys, route de Soulac (sur inscription)
- ▶ **Multisports 11h-12h30** ▶ Face au camping du Gurp
- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h** ▶ Plage du Gurp
- ▶ **Foot 20h** ▶ Grayan, Stade

Vendredi

- ▶ **Battle Archery** (9/07 au 27/08) **10h30-12h30** ▶ Face au camping du Gurp (sur inscription)
- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h** ▶ Plage du Gurp
- ▶ **Tennis de Table 18h-20h** ▶ Camping, Local CAP33

Samedi

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h** ▶ Camping, Local CAP33
- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h** ▶ Plage du Gurp

Dimanche

- ▶ **Tennis 9h30** ▶ Face au camping du Gurp
- ▶ **Surf à partir de 10 ans** (4/07 au 29/08) **11h-12h** ▶ Plage du Gurp, Le Gurp surf club (sur inscription)
- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h** ▶ Plage du Gurp
- ▶ **Tennis de Table 18h** ▶ Camping, Local CAP33

Accueil des enfants au « Local CAP33 » camping du Gurp