

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.

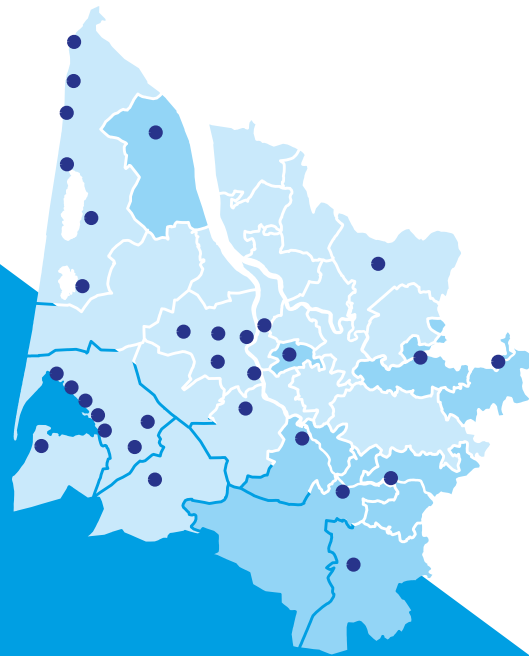
Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

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

Maison des Associations et de la Jeunesse
25, avenue David de Vignerte

Du lundi au vendredi de 9h-12h30 et de 13h30-17h

📞 06 07 31 18 86 / 05 56 82 99 81

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
COMMUNE DE LANTON

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach Tennis 15h-18h** ▶ Bassin de Baignade, Lanton
- ▶ **Remise en forme 18h30-19h30** ▶ Bassin de Baignade, Lanton

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Qi Gong 10h-11h** ▶ Salle du Braou, Lanton
Association « Agir pour soi » (1^{re} séance gratuite) **5€**

LES TOURNNOIS

- ▶ **Beach Tennis 16h-18h** ▶ Bassin de Baignade, Lanton
- ▶ **Futsal 20h30-23h30** ▶ Complexe Sportif, Cassy
Association « Body Sport »

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sports Collectifs 10h-12h** ▶ Complexe Sportif, Cassy
- ▶ **Marche Nordique** (sauf 13, 20/07 et 24/08) **10h-12h**
▶ City Stade, Blagon
- ▶ **Beach Volley/Spikeball 15h-18h** ▶ Bassin de Baignade, Lanton

LES TOURNNOIS

- ▶ **Beach Soccer 18h-20h30** ▶ Bassin de Baignade, Lanton

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Squash/Tennis/Tennis de Table 10h-12h** ▶ Complexe Sportif, Cassy
- ▶ **Beach Volley 15h-18h** ▶ Bassin de Baignade, Lanton
- ▶ **Savate Forme (Cardio Boxe) 18h45-20h** ▶ Bassin de Baignade, Lanton

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Remise en forme 10h30-11h30** ▶ Esplanade de Cassy.
- ▶ **Yoga 11h15-12h15** ▶ Salle de quartier, Taussat
Association « Yoga du Bassin » (1^{re} séance gratuite) **6€**

LES TOURNNOIS

- ▶ **Beach Volley 18h-20h30** ▶ Bassin de Baignade, Lanton

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym 10h-11h** ▶ Bassin de baignade, Lanton
- ▶ **Course d'orientation 10h-12h** ▶ Complexe Sportif, Cassy
- ▶ **Badminton 10h-12h** ▶ Complexe Sportif, Cassy
- ▶ **Pétanque 14h-16h** ▶ Halte de Cassy - Association « Cassy Loisirs Pétanque »
- ▶ **Défiez-nous ! Beach Volley, Beach Tennis 16h-18h**
▶ Bassin de Baignade, Lanton

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Qi Gong 10h-11h** ▶ Salle du Braou, Lanton - Association « Agir pour soi » - **5€** (1^{re} séance gratuite)

LES TOURNNOIS

- ▶ **Badminton (Simple/Double)** (sauf 01/07) **20h-22h30**
▶ Complexe Sportif, Cassy

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates 9h-10h** ▶ Salle du Braou, Lanton - Association « Agir pour soi »
- ▶ **Tir à l'arc 10h-11h** ▶ Complexe Sportif, Cassy (sur inscription/8 pers.)
- ▶ **Sandball** ▶ **15h-18h** Bassin de Baignade, Lanton
- ▶ **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**
- ▶ **Remise en forme 10h30-11h30** ▶ Esplanade de Cassy
- ▶ **LES TOURNNOIS**
- ▶ **Basket 20h30-23h** ▶ Complexe Sportif, Cassy
Association « ESAL Basket »

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique 10h-12h** ▶ Rdv Esplanade de Cassy
- ▶ **Beach Volley 15h-18h** ▶ Bassin de Baignade, Lanton
- ▶ **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**
- ▶ **Aquagym 10h-11h** ▶ Bassin de Baignade, Lanton
- ▶ **Squash 10h-12h** ▶ Complexe Sportif, Cassy (sur inscription/7 pers.)
- ▶ **Remise en forme 18h30-19h30** ▶ Bassin de Baignade, Lanton

LES TOURNNOIS

- ▶ **Beach Volley 16h-18h** ▶ Bassin de Baignade, Lanton

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Course à pied 9h30-11h** ▶ Rdv Complexe sportif, Cassy Association « Running Lanton »

Associations partenaires de CAP33

Agir Pour Soi : 06 87 82 16 47
 Andernos Handball Nord Bassin : 06 85 95 84 96
 Body Sport : 06 86 13 81 10
 Cassy Loisirs Pétanque : 06 79 66 42 12
 Entente Sportive Audenge Lanton (Basket) : 06 29 14 02 96
 Judo Club Lantonnais : 06 76 53 16 93
 Running Lanton : 06 13 45 52 91
 Savate Nord Bassin : 06 76 71 58 79
 Yoga Du Bassin : 06 75 44 80 45
 Le Taouley : 06 10 57 83 80
 Club Nautique Taussat Cassy : 05 56 82 57 22

Comités sportifs départementaux

Animations gratuites : Bassin de Baignade, Lanton

- ▶ **Air Badminton** Jeudi 8/07 - **14h-18h**
- ▶ **Tournée Beach Tennis** Lundi 19/07 - **14h-18h**
- ▶ **Waterpolo** Lundi 26/07 - **14h-18h**
- ▶ **Tournée Beach Volley** Jeudi 4/08 - **14h-18h**
- ▶ **Beach Handball** Mardi 10/08 - **14h-18h**

Informations pratiques

- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle
- ▶ En cas d'intempéries, les activités seront proposées dans l'enceinte du Complexe Sportif de Cassy

Consignes pour la pratique

- ▶ Prévoir son équipement sportif (raquettes, tapis de gym...)
- ▶ Utilisation de Gel Hydroalcoolique pour accéder aux activités
- ▶ Masque obligatoire pour le déplacement dans l'enceinte du complexe sportif

CET ÉTÉ, À LANTON

▶ Initiation au Paddle

(+ de 10 ans)
 Mardi 6/07 - **10h-11h30** au plan d'eau de Blagon
 Lundi 19/07 - **9h30-11h** Bassin de Baignade, Lanton
 Jeudi 8/08 - **10h-11h30** Bassin de Baignade, Lanton
 Mardi 10/08 - **10h-11h30** au plan d'eau de Blagon
 Avec « *Le Taouley* »

▶ Découverte du Catamaran et du Paddle

(+ de 10 ans, 8 personnes)
Catamaran samedi 17/07 - **10h30-12h30** et samedi 14/08 **9h30-11h30**
Paddle samedi 31 juillet - **10h-11h** Club Nautique - Réservation obligatoire au 05 56 82 57 22
 Avec le « *Club Nautique Taussat Cassy* »

▶ Découverte du Taïso et Judo

Les mardis de juillet et août (sauf 6/07 et 3/08), jeudi 8/07 et mercredi 4/08
Taïso à parti de 12 ans **10h-10h45**
Judo pour tous **11h-12h** - Salle du Braou, Lanton
 Avec le « *Judo Club Lantonnais* »

▶ Animation Beach Handball samedi (14 et 28/08)

15h-18h au Bassin de Baignade de Lanton avec « Andernos Handball Nord Bassin » *06 85 95 84 96*

▶ MARCHÉ NOCTURNE

Les jeudis du 15/07 au 26/08 **19h-23h30**
 Tout public - Place de Courcy

CAP
33
juniors

Des animations
tout l'été
adaptées
à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

Les découvertes gratuites

Lundi

- ▶ **Volleyball/Spikeball 15h-18h** - Bassin de Baignade, Lanton

Mardi

- ▶ **Sports collectifs 10h-12h** - Complexe Sportif, Cassy
 - ▶ **Beach Soccer 15h-18h** - Bassin de Baignade, Lanton
- Les tournois**
- ▶ **Beach Soccer 16h-18h** - Bassin de Baignade, Lanton

Mercredi

- ▶ **Yoga pour enfants 10h-11h** - Salle de quartier, Taussat
Association « Yoga du Bassin » (6 € à partir de la 2^{ème} séance - 1^{re} séance gratuite)
- ▶ **Badminton 10h-12h** - Complexe Sportif, Cassy
- ▶ **Sandball 15h-18h** - Bassin de Baignade, Lanton

Jeudi

- ▶ **Squash/Tennis/Tennis de Table 10h-12h** - Complexe Sportif, Cassy
 - ▶ **Jeux d'orientation 10h-12h** - Complexe Sportif, Lanton
 - ▶ **Pétanque 14h-16h** - Halte de Cassy - Association « Cassy Loisirs Pétanque »
 - ▶ **Beach Tennis 15h-18h** - Bassin de Baignade, Lanton
- Les tournois**
- ▶ **Tennis de Table/Badminton 18h-20h** - Complexe Sportif, Cassy (pas de tournoi le 01/07)

Vendredi

- ▶ **Squash/Tennis/Tennis de Table 10h-12h** - Complexe Sportif, Cassy
- ▶ **Défiez-nous ! Beach Volley, Beach Tennis 16h-18h**
Bassin de Baignade, Lanton

Samedi

- ▶ **Tir à l'arc** (sauf 24/07 et 28/08) **10h-11h** - Complexe Sportif, Cassy (Sur inscription / 8pers.)
- ▶ **Badminton 10h-12h** - Complexe Sportif, Cassy
- ▶ **Beach Volley/Spikeball 15h-18h** - Bassin de baignade, Lanton

Accueil des enfants au « **Local CAP33** »
sur les lieux d'activités