

# 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.

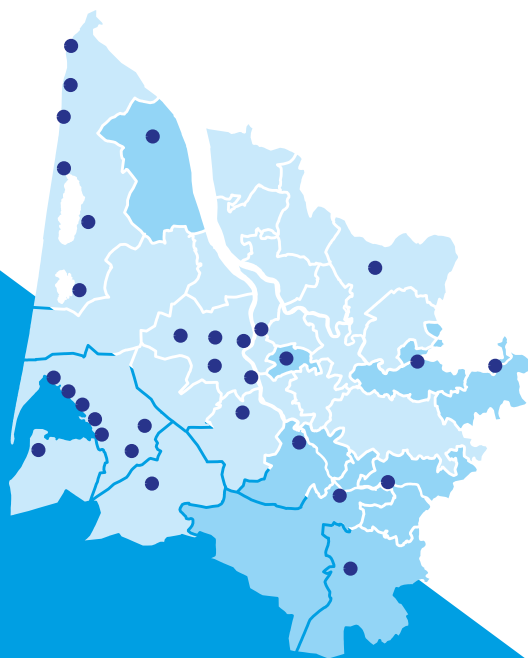
## Plus de 100 disciplines sportives

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 05 56 82 99 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

Maison des Associations et de la Jeunesse  
25 avenue David de Vignerte  
Du lundi au vendredi  
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 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](http://gironde.fr/sorties)**



# CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



**PROGRAMME AUTOMNE 2021  
COMMUNE DE LANTON**



## Lundi 25 octobre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Gym d'entretien **9h-10h** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec « Gymnastique Volontaire Lanton »
- ▶ Danse **18h-20h15** ▶ Centre d'Animation de Lanton avec « Sissi Show »
- ▶ Théâtre **20h30-22h** ▶ Hall du Centre d'Animation de Lanton avec « Sissi Show »

## Mardi 26 octobre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Gym d'entretien **9h-10h** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec « Gymnastique Volontaire Lanton »
- ▶ Badminton/Tennis de Table **10h30-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ Volley Ball/Spikeball **14h-17h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ Danse **18h-19h15** ▶ Centre d'Animation de Lanton avec « Sissi Show »
- ▶ Théâtre **20h-22h** ▶ Hall du Centre d'Animation de Lanton avec « Sissi Show »

## Mercredi 27 octobre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Course d'orientation **10h30-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ Basket Ball **14h-17h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ Capoeira **15h30-17h** ▶ Salle de quartier de Blagon avec « Ecole Cajueiro Capoeira »
- ▶ Danse **18h-19h15** ▶ Centre d'Animation de Lanton avec « Sissi Show »
- ▶ Savate forme **20h-21h30** ▶ Salle de quartier de Taussat avec « Savate Nord Bassin »
- ▶ Théâtre **20h-22h** ▶ Hall du Centre d'Animation de Lanton avec « Sissi Show »

## Jeudi 28 octobre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Gym d'entretien **9h-10h** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec « Gym Volontaire Lanton »
- ▶ Pétanque **14h-16h** ▶ Halte de Cassy avec « Cassy Loisirs Pétanque » av G. Eiffel

## Vendredi 29 octobre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Gym d'entretien **9h-10h** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec « Gym Volontaire Lanton »
- ▶ Badminton/Tennis de Table **10h30-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**
- ▶ Futsal **20h30-23h** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec « Body Sport »

## Dimanche 31 octobre

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ Course à pied **9h30-11h30** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec « Running Lanton »
- ▶ Badminton **10h-12h30** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec « Body Sport »

## Mardi 2 novembre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Gym d'entretien **9h-10h** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec « Gymnastique Volontaire Lanton »
- ▶ Judo **11h-12h** ▶ Salle du Braou de Lanton avec « Judo Club Lantonnais »
- ▶ Dodgeball/Spikeball **14h-16h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ Danse **18h-19h15** ▶ Centre d'Animation de Lanton avec « Sissy Show »
- ▶ Théâtre **20h-22h** ▶ Hall du Centre d'Animation de Lanton avec « Sissy Show »

## Mercredi 3 novembre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Judo **11h-12h** ▶ Salle du Braou de Lanton avec « Judo Club Lantonnais »
- ▶ Tournoi Multisports **14h-16h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ Capoeira **15h30-17h** ▶ Salle de quartier de Blagon avec « Ecole Cajueiro Capoeira »
- ▶ Danse **18h-19h15** ▶ Centre d'Animation de Lanton avec « Sissy Show »
- ▶ Savate forme **20h-21h30** ▶ Salle de quartier de Taussat avec « Savate Nord Bassin »
- ▶ Théâtre **20h-22h** ▶ Hall du Centre d'Animation de Lanton avec « Sissy Show »

## Jeudi 4 novembre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Gym d'entretien **9h-10h** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec « Gym Volontaire Lanton »
- ▶ Jorky Ball/Tchoukball **10h30-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ Basket Ball **14h-17h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ Pétanque **14h-16h** ▶ Halte de Cassy avec « Cassy Loisirs Pétanque »

## Vendredi 5/11

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Gym d'entretien **9h-10h** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec « Gym Volontaire Lanton »
- ▶ Badminton/Tennis de Table **10h30-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**
- ▶ Futsal **20h30-23h** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec « Body Sport »

## Dimanche 7 novembre

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ Course à pied **9h30-11h30** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec « Running Lanton »
- ▶ Badminton **10h-12h30** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec « Body Sport »

● activités culturelles



Des animations pendant les vacances pour les 10-14 ans

## Lundi 25 octobre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Basket Ball **10h15-12h15** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec « ESAL Basket »
- ▶ Tournoi Multisports **13h30-16h** ▶ Complexe Sportif de Cassy

## Mardi 26 octobre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Badminton/Tennis de Table **10h30-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ Volley Ball/Spikeball **14h-17h** ▶ Complexe Sportif de Cassy

## Mercredi 27 octobre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Course d'orientation **10h30-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ Basket Ball **14h-17h** ▶ Complexe Sportif de Cassy

## Jeudi 28 Octobre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Pétanque **14h-16h** ▶ Halte de Cassy avec « Cassy Loisirs Pétanque »

## Vendredi 29 octobre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Badminton/Tennis de Table **10h30-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ Futsal/Franc balle **14h-17h** ▶ Complexe Sportif de Cassy

## Mardi 2 novembre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Handball **10h15-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec « Andernos Handball Nord Bassin »
- ▶ Judo **11h-12h** ▶ Salle du Braou de Lanton avec « Judo Club Lantonnais »
- ▶ Dodgeball/Spikeball **14h-16h** ▶ Complexe Sportif de Cassy

## Mercredi 3 novembre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Handball **10h15-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec « Andernos Handball Nord Bassin »
- ▶ Judo **11h-12h** ▶ Salle du Braou de Lanton avec « Judo Club Lantonnais »
- ▶ Tournoi Multisports **14h-16h** ▶ Complexe Sportif de Cassy

## Jeudi 4 novembre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Jorky Ball/Tchoukball **10h30-12h** ▶ Complexe Sportif de Lanton
- ▶ Pétanque **14h-16h** ▶ Halte de Cassy
- ▶ Basket Ball **14h-17h** ▶ Complexe Sportif de Lanton

## Vendredi 5 novembre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Badminton/Tennis de Table **10h30-12h** ▶ Complexe Sportif de Lanton
- ▶ Futsal/Franc balle **14h-17h** ▶ Complexe Sportif de Cassy

## Informations pratiques

- ▶ Programme prévisionnel sous réserve de modifications
- ▶ Prévoir une paire de chaussures de sport propres car obligatoire pour toutes activités dans le Complexe Sportif de Cassy
- ▶ Pour toutes informations avec les associations, contacter le numéro indiqué
- ▶ La présentation du "Pass sanitaire" est demandée sur toutes les activités (en salle comme en plein air) pour les publics de plus de 12 ans et 2 mois

## Consignes pour la pratique

- ▶ Prévoir son équipement sportif (raquettes, tapis de gym ...) si possible
- ▶ Utilisation de gel hydro alcoolique pour accéder aux activités
- ▶ Masque obligatoire pour le déplacement dans l'enceinte des installations sportives

## Associations partenaires de CAP33

Andernos handball Nord Bassin : 06 85 95 84 96  
 Body sport : 06 86 13 81 10  
 Cassy loisirs pétanque : 06 44 16 99 08  
 Entente sportive Audenge Lanton Basketball : 06 81 28 62 43  
 Gymnastique volontaire Lanton : 06 60 41 61 20  
 Judo club Lantonnais : 06 14 71 55 81  
 Running Lantonnais : 06 13 45 52 91  
 Savate Nord Bassin : 06 76 71 58 79  
 Sissi show : 06 15 20 18 07