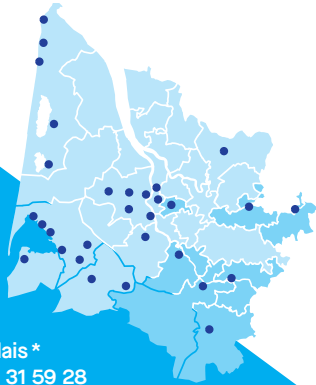


CAP 33

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.



C'est
30 centres
en 2022

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lanton 06 07 31 18 86
Arès 06 73 68 61 06	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Léognan 06 20 96 05 98
Bassens 06 17 02 21 32	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Marcheprime 06 07 63 80 36
Bègles 07 64 58 10 42	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Mérignac 05 56 12 87 35
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Les Côteaux bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Biganos 06 73 27 22 95	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bruges 06 89 54 57 39	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 87
Carcans 06 45 47 52 55	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cenon 06 18 00 63 73	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07	Lacanau 05 56 03 21 01	
Castillon Pujols * 05 57 40 08 74		

* CDC = Communauté de Communes
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.

Département de la Gironde - DirCom - CID - Imprim'vert - juin 2022

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.

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 TOURNIS

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.*

Renseignements et inscriptions

Office de tourisme, Esplanade du Broustic
Du Lundi au Samedi de 10h à 18h
☎ 05 56 82 02 95
www.facebook.com/cap33andernos

CAP 33 'tour

De nombreuses
animations gratuites
en partenariat avec
les comités sportifs
départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Rugby à XIII, Savate Boxe française, Sport adapté, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Volley Ball, le CDOS et Drop de Béton (Beach Rugby).

Les étapes du CAP33'tour :

- 07/07 Bonnetan ▶ Parc de la mairie
- 08/07 Eysines ▶ Domaine du Pinsan
- 09/07 Léognan ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- 11/07 Langon ▶ Parc des Vergers
- 12/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 13/07 Port Ste Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 18/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 19/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 20/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 21/07 St-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Grayan-et-L'Hôpital ▶ Le Gurg
- 23/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 26/07 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 27/07 Podensac ▶ Parc du Château Chavat
- 28/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 02/08 Carcans ▶ Maubuisson, Place du Pôle
- 03/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 04/08 Lanton ▶ Esplanade de Cassy
- 05/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 06/08 Salles ▶ Parking du collège
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 12/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 13/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 23/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 26/08 Marcheprime ▶ Stade René Delest
- 27/08 Mérignac ▶ Stade R. Brettes (Parc du Vivier)

Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé. Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

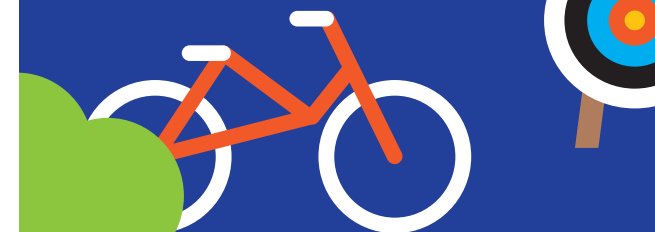
Retrouvez toutes les activités CAP33
de tous les centres sur gironde.fr/sorties



Gironde
LE DÉPARTEMENT

CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2022
VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS

**ANDERNOS
les bains**

Gironde
LE DÉPARTEMENT

PROGRAMME ÉTÉ 2022 - VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 04 juillet au 31 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Fitness Cuisses/Abdos/Fessiers** 10h30-11h30 ▶ Plage du Bety
- ▶ **Archerie tag** 10h30-12h ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Parcours d'orientation en VTT** 10h30-12h30 ▶ Local CAP33, 52 av. des Colonies
- ▶ **Aïkido** (11/07 au 22/08) 18h-19h15 ▶ Dojo, 2 av. Gustave Eiffel
- ▶ **Fitness CrossFit** 18h30-19h30 ▶ Salle d'arts corporels, 2 av. Gustave Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Voile traditionnelle Pinassotte** (29/08) 18h30-20h30 ▶ Cabane n°70, port ostréicole (5€, chèque ou espèce, inscription office de tourisme)

LES TOURNOIS

- ▶ **Basketball** 14h30-16h30 ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Beachfoot** 17h ▶ Plage du Bety
- ▶ **Volley** 20h ▶ Salle des sports J. Rosazza

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Fitness Stretching** 10h30-11h30 ▶ Plage du Bety
- ▶ **Tir à l'arc parcours chasse durée 50 mn** 10h30-12h30 ▶ Local CAP33, 52 av. des Colonies
- ▶ **Fitness Fitball** 18h30-19h30 ▶ Salle d'arts corporels, 2 av. Gustave Eiffel
- ▶ **Savate Boxe française** (19/07 au 16/08) 18h30-19h30 ▶ Salle d'arts corporels, 2 av. Gustave Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aquagym** (12/07 au 16/08) 12h30-13h30 ▶ Piscine municipale (5€ chèque ou espèces)

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal** 14h30-16h30 ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Beach Handball** 17h ▶ Plage du Bety
- ▶ **Badminton en double** 20h ▶ Salle des sports J. Rosazza

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Fitness Body Sculpt** 10h30-11h30 ▶ Plage du Bety
- ▶ **Tennis de Table** 10h30-12h ▶ Salle du club, 23 av. Isidore Goubet
- ▶ **Arts du cirque/Jonglerie/Équilibre/Aérien** (du 13/07 au 24/08) 18h-19h30 ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Fitness CrossFit** 18h30-19h30 ▶ Salle d'arts corporels, av. Gustave Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Voile traditionnelle Pinassotte** (13/07 et 27/07) 17h-19h ▶ Cabane n°70, port ostréicole (5€ chèque ou espèces, inscription office de tourisme)
- ▶ **Plongée Baptêmes** (20/07 au 17/08) Piscine municipale (paiement 5€ chèque ou espèces sur place, inscription office de tourisme)

LES TOURNOIS

- ▶ **Basketball** 14h30-16h30 ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Beach Volley 4x4** 17h ▶ Plage du Bety
- ▶ **Futsal** 20h ▶ Salle des sports J. Rosazza

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sophrologie** 10h-11h/11h15-12h15 ▶ Plage du Bety
- ▶ **Marche Nordique** 10h30-11h30 ▶ Local CAP33, 52 av. des Colonies
- ▶ **Badminton jeu libre** 10h30-12h30 ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Tir à l'arc parcours chasse durée 50 mn** 10h30-12h30 ▶ Local CAP33, 52 av. des Colonies
- ▶ **Fitness/Cuisses/Abdos/Fessiers** 18h30-19h30 ▶ Salle d'arts corporels, 2 av. Gustave Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aquagym** (21/07 au 18/08) 12h30-13h30 ▶ Piscine municipale (5€ chèque ou espèces)

LES TOURNOIS

- ▶ **Archerie tag** 14h30-16h30 ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Beach Tennis** 17h ▶ Plage du Bety
- ▶ **Handball** 20h ▶ Salle des sports J. Rosazza

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Fitness Stretching** 10h30-11h30 ▶ Plage du Bety
- ▶ **Parcours d'orientation en VTT** 10h30-12h30 ▶ Local CAP33, 52 av. des Colonies
- ▶ **Slackline** 17h-18h ▶ Plage du Bety
- ▶ **Badminton jeu libre** 18h-20h ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Fitness Fitball** 18h30-19h30 ▶ Salle d'arts corporels, 2 av. Gustave Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aquagym** (15/07 au 19/08) 12h30-13h30 ▶ Piscine municipale (5€ chèque ou espèce)
- ▶ **Voile traditionnelle Pinassotte** (26/08) 17h-19h ▶ Cabane n°70, port ostréicole (5€, chèque ou espèces, inscription office de tourisme)

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley 2x2** 17h ▶ Plage du Bety
- ▶ **Badminton en simple** 20h ▶ Salle des sports J. Rosazza

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc parcours chasse durée 50 mn** 10h30-12h30 ▶ Local CAP33, 52 av. des Colonies
- ▶ **Badminton jeu libre** 10h30-12h30 ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Fitness Pilates** (09/07 au 13/08) 18h-19h ▶ Salle d'arts corporels, 2 av. Gustave Eiffel
- ▶ **Fitness Stretching** (09/07 au 13/08) 19h15-20h15 ▶ Salle d'arts corporels, 2 av. Gustave Eiffel
- ▶ **Beach Volley 4x4** 17h ▶ Plage du Bety

Kayak de mer (KM) et Stand Up Paddle (SUP)

Plage du Bety (20 min, dès 14 ans)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- Mer. 06/07 10h30-12h30 (KM)
- Jeu. 07/07 10h30-12h30 (SUP)
- Lun. 11/07 15h-17h (KM)
- Mar. 19/07 10h30-12h30 (KM)
- Mer. 20/07 10h30-12h30 (SUP)
- Lun. 25/07 16h-18h (KM)
- Mar. 26/07 16h-18h (SUP)
- Mer. 29/07 17h-19h (KM)
- Ven. 05/08 10h30-12h30 (SUP)
- Sam. 06/08 10h30-12h30 (KM)
- Mar. 09/08 15h-17h (SUP)
- Mer. 10/08 16h-18h (KM)
- Jeu. 11/08 16h-18h (SUP)
- Ven. 12/08 17h-19h (KM)
- Jeu. 18/08 10h30-12h30 (SUP)
- Lun. 22/08 15h-17h (KM)
- Jeu. 25/08 16h-18h (SUP)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Kayak de mer, randonnée plage du Bety (2h dès 14 ans).
Inscription et paiement - office du tourisme (5€ paiement CB)

Vendredi 08/08 12h-14h
Vendredi 22/08 13h-15h
Samedi 23/08 13h-15h
Jeudi 28/08 17h-19h
Mercredi 17/08 10h-12h
Samedi 20/08 12h-14h

Animations Plage du Bety

Du lundi au samedi 10h30-12h30 et 15h-19h
Terrain et matériel en accès libre
Beach Foot, Beach Tennis, Beach Volley, Beach Handball

Comités sportifs départementaux

Animations gratuites :

▶ **L'été Rugby Drop de Béton :**
Vendredi 22/07 10h-12h30/13h30-17h30 ateliers ludiques et tournoi de Beach Rugby - Plage du Bety

CAP33'tour

Mardi 12/07 - 15h-19h - Plage du Bety

Course d'orientation, Escrime, Handball, Handisport, Hockey sur gazon, Lutte, Savate Boxe Française, Surf, Tennis et le CDOS

Informations pratiques

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

▶ Inscription à l'office de tourisme, esplanade du Broustic, du lundi au samedi de 10h à 18h
▶ En cas de mauvais temps, les activités de plein air pourront être déplacées en salle.
Infos sur www.facebook.com/cap33andernos

Consignes pour la pratique

- ▶ Prévoir une paire de chaussures propre pour les activités en salle
- ▶ Savoir nager pour les activités nautiques

CET ÉTÉ, À ANDERNOS-LES-BAINS

TIBA tournoi international du Bassin d'Arcachon Beach-Volley 3x3

Vendredi 08, Samedi 09 et Dimanche 10/07
10h ▶ Plage du Bety (inscription à 8h30)
Organisé par le « Volley-Ball Nord Bassin »

Associations partenaires de CAP33

Savate Nord Bassin ; Subaquatique Club de la Presqu'île ; David Alègre ; Andernos Aikido ; Espadons Thalassa ; Feelethik

● Activités culturelles

CAP 33 juniors

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

Les découvertes gratuites

Lundi

Archerie tag 10h30-12h ▶ Salle des sports J. Rosazza

Beach Rugby/Dodgeball

15h-16h30 ▶ Plage du Bety

Mardi

Beach Soccer/Ultimate

10h30-12h30 ▶ Plage du Bety

Savate Boxe française (du 19/07 au 16/08)

17h-18h ▶ Salle d'arts corporels, 2 av. Gustave Eiffel

Mercredi

Tennis de Table 10h30-12h ▶ Salle du club, 23 av. Isidore Goubet

▶ **Arts du cirque/Jonglerie/Équilibre/Aérien** (13/07 au 24/08) 18h-19h30 ▶ Salle des sports J. Rosazza

Jeudi

Badminton

10h30-12h30 ▶ Salle des sports J. Rosazza

Archerie tag 14h30-16h30 ▶ Salle des sports J. Rosazza

J. Rosazza

Trampoline acrobatique (21/07 au 25/08)

17h-18h30 ▶ Salle des sports J. Rosazza

(inscription au 06 75 92 66 15)

Skate débutants et confirmés (14/07 au 25/08)

18h-19h30 ▶ Skatepark

Vendredi

Beach Handball/Tchoukball

10h30-12h ▶ Plage du Bety

Futsal 16h30-18h ▶ Salle des sports J. Rosazza

Slackline 17h-18h ▶ Plage du Bety

Samedi

Badminton 10h30-12h30 ▶ Salle des sports J. Rosazza