# 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 31 centres en 2023

Andernos-les-Bains
05 56 82 02 47

Arès
06 73 68 61 06

Bassens
06 17 02 21 32

Bègles
07 64 58 10 42

Belin-Beliet
06 82 29 32 04

Biganos
06 73 27 22 95

Bruges
06 89 54 57 39

Carcans
06 45 47 52 55

Cenon
06 12 55 48 96

Cestas
06 08 37 49 42

Convergence Garonne *
07 76 11 41 07

Castillon Pujols *
06 72 30 36 06

Bazadais *
06 46 31 59 28

Pays foyen *
07 75 26 07 33

Réolais en Sud Gironde *
06 17 35 41 77

Sud Gironde *
06 82 14 54 14

Les Coteaux Bordelais *
06 23 76 64 42

Coutras
06 43 41 96 60

Eysines
06 33 83 59 77

Grayan-et-l'Hôpital
06 70 30 17 62

Floirac
05 57 80 87 00

La Teste-de-Buch
06 40 41 27 91

Lacanau
05 56 03 21 01

Lanton
06 07 31 18 86

Léognan
06 20 96 05 98

Marcheprime
06 07 63 80 36

Mios
05 57 17 07 92

Saint-Médard-en-Jalles
05 56 05 71 14

Salles
05 56 88 38 87

Soulac-sur-Mer
06 80 48 82 74

Vendays-Montalivet
06 81 66 36 07

**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 – DCIP – CID – Imprim'vert - Décembre 2023

## 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.

● 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 :

Office du tourisme
Du lundi au samedi
De 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h
05 56 82 02 95

Centre CAP33
05 56 82 02 47 - 06 42 51 54 61

**Facebook :** CAP33 Andernos les bains
**Instagram :** cap33andernoslesbains

## 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.**

## 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**

Gironde LE DÉPARTEMENT

# CAP 33

**100 disciplines sport & culture à découvrir !**

**FÊTES DE FIN D'ANNÉE 2023**
**VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS**

ANDERNOS les bains

Gironde LE DÉPARTEMENT

**FÊTES DE FIN D'ANNÉE 2023 - VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS**
**En famille ou individuellement à partir de 15 ans.** **du mardi 26 décembre 2023 au samedi 6 Janvier 2024 (sauf 31 décembre et 1er janvier)**

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Yoga parents-enfants** (26/12) **10h30-11h30**
  ▸ Salle du DOJO, av. Gustave Eiffel
  *(de 3 à 6 ans / 6 familles maximum inscription auprès de CAP33)*
- **Yoga** (2/01) **10h30-11h30** ▸ Salle du DOJO, av. Gustave Eiffel
- **Tir à l'arc 10h30-12h** ▸ Salle du Club, 52 av. des Colonies

### LES TOURNOIS

- **Volley Ball 20h** ▸ Salle du collège, 2 av. de l'Espérance

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Stretching 10h-11h** ▸ Salle du DOJO, av. Gustave Eiffel
- **Motricité libre** 0/3 ans **10h-11h** ▸ Salle d'arts corporel, n° 2 av. Gustave Eiffel
  *(Inscriptions auprès de CAP33 12 places maximum)*
- **Archery Tag 14h-16h30** ▸ Salle du collège, 2 av. de l'Espérance

### LES TOURNOIS

- **Badminton en double 20h** ▸ Salle du collège, 2 av. de l'Espérance

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Pilates 9h30-10h30** ▸ Salle du DOJO, av. Gustave Eiffel
- **Sophrologie 10h30-11h30** ▸ Salle du DOJO, av. Gustave Eiffel
- **Badminton jeu libre 10h30-12h**
  ▸ Salle du collège, 2 av. de l'Espérance
- **Trampoline acrobatique** (28/12) **14h-16h30**
  ▸ Salle J. Rosazza, av. Pierre de Coubertin
  *(à partir de 8 ans)*
- **Tir à l'arc / Sarbacane 14h30-17h**
  ▸ Parc du Broustic, esplanade du Broustic
  *(Animation Village Noël)*
- **Sophrologie** (4/01) **18h30-19h30**
  ▸ Salle du DOJO, 2 av. GustaveEiffel

### LES TOURNOIS

- **Futsal 20h** ▸ Salle du collège 2 av. de l'Espérance

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Tennis de Table 10h30-12h** ▸ Salle du club, 23 rue Louis Goubet
- **Trampoline acrobatique** (29/12) **14h-16h30**
  ▸ Salle J. Rosazza, av. Pierre de Coubertin
  *(à partir de 8 ans)*
- **Baseball / Ultimate 14h-15h30**
  ▸ Salle du collège, 2 av de l'espérance
- **Sophrologie Parents / enfants 16h30-17h30**
  ▸ Salle du Broustic, esplanade du Broustic
  *(Animation Village Noël)*

## Samedi

### LES TOURNOIS

- **Tournois-Esports (FC 24) 10h-12h**
  ▸ Médiathèque Andrée Chédid, esplanade du Broustic

### Informations pratiques

- Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle. (arriver avec une autre paire de chaussures que celles aux pieds...)
- En cas de pluie les activités prévues en extérieur seront déplacées en salle
- Toutes les informations pratiques sont à retrouver sur la page FACEBOOK « CAP33 Andernos les bains » ou sur INSTAGRAM « cap33andernoslesbains »

# CAP 33 juniors — Des animations pendant les vacances pour les 10-14 ans

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Tir à l'arc 10h30-12h** ▸ Salle du Club, 52 av. des Colonies
- **Handball / Tchoukball 14h-15h30**
  ▸ Salle du collège, 2 av. de l'Espérance
- **Futsal 15h30-17h** ▸ Salle du collège, 2 av. de l'Espérance

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Atelier dessin Manga 10h30-12h30**
  ▸ Local CAP33, 52 av. des Colonies
  *(inscriptions auprès de CAP33 12 places maximum)*
- **Archery tag 14h-16h30** ▸ Salle du collège, 2 av. de l'Espérance

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Badminton jeu libre 10h30-12h**
  ▸ Salle du collège, 2 av. de l'Espérance
- **Trampoline acrobatique** (28/12) **14h-16h30** ▸ Salle J. Rosazza, av Pierre de Coubertin
- **Tir à l'arc / Sarbacane 14h30-17h**
  ▸ Parc du Broustic, Esplanade du Broustic
  *(Animation Village Noël)*

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Tennis de table 10h30-12h** ▸ Salle du club, 23 rue Louis Goubet
- **Trampoline acrobatique** (29/12) **14h-16h30** ▸ Salle J. Rosazza, av. Pierre de Coubertin
- **Baseball-Ultimate 14h-15h30**
  ▸ Salle du collège, 2 av. de l'Espérance
- **Futsal** (pour les 12-15 ans) **15h30-17h**
  ▸ Salle du collège, 2 av. de l'Espérance

## Samedi

### LES TOURNOIS

- **Tournois-Esports (FC 24) 10h-12h**
  ▸ Médiathèque Andrée Chédid, Esplanade du Broustic

### Associations partenaires de CAP33

Bénédicte Maugy (Sophrologie),
NutriSportSanté (Pilates),
Claudia Areal Lomba (Yoga),
Guilhem Carlais (Atelier Manga),
CADG,
Médiathèque Andrée Chédid