

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.

C'est aussi 31 centres en 2024

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01
Arès 06 73 68 61 06	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Léognan 06 20 96 05 98
Bègles 07 64 58 10 42	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Marcheprime 06 07 63 80 36
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Les Coteaux 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 12 55 48 96	Floirac 05 57 80 87 00	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Cestas 06 08 37 49 42	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07		
Castillon Pujols * 06 72 30 36 06		

* CDC = Communauté de Communes



● 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 (sauf mardi)
De 10h à 12h30 et de 14h à 17h

☎ 05 56 82 02 95

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

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



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME HIVER 2024
VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS



PROGRAMME HIVER 2024 - VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 19 février au 2 mars 2024

CAP
33
juniors

Des animations pendant
les vacances
pour les 10-14 ans

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga (Hatha) 10h-11h** ▶ Salle d'arts corporels n° 1, av. Gustave Eiffel (*inscription gratuite auprès de CAP33, 15 places*)
- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Salle du club, 52 av. des colonies
- ▶ **Tchoukball / Bumball 14h-15h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Savate forme 19h-20h30** ▶ Salle d'arts corporels de boxe, av. Gustave Eiffel

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket Ball (19/02) 18h-19h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Badminton simple (19/02) 20h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Basket Ball (26/02) 20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 10h-11h** ▶ Départ : Église St-Éloi, place du 8 mai 1945
- ▶ **Badminton jeu libre 10h30-12h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Archery Tag 14h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Savate Boxe française (20/02) 18h45-20h45** ▶ Salle Boxe d'arts corporels n° 1, av. Gustave Eiffel
- ▶ **Cross boxing (27/02) 19h-20h** ▶ Salle Boxe d'arts corporels n° 1, av. Gustave Eiffel
- ▶ **Abdos-Fessiers (27/02) 19h-20h** ▶ Salle d'arts corporels n° 2, av. Gustave Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym 12h15-13h30** ▶ Piscine municipale (*début 12h30, 5€ paiement sur place*)

LES TOURNOIS

- ▶ **Volley Ball 20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Éveil moteur / Motricité libre de 6 mois à 3 ans 10h-11h** ▶ Salle d'art corporels n° 2, av. Gustave Eiffel (*inscription gratuite auprès de CAP33, 12 places*)
- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Salle du club, 23 rue Isidore Goubet
- ▶ **Badminton jeu libre 18h30-20h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Urban contemporain (danse jazz-hip-hop) (28/02) 19h-20h** ▶ Salle d'arts corporels n° 2, av. Gustave Eiffel
- ▶ **Yoga (Hatha) 19h30-20h30** ▶ Salle d'arts corporels n° 1, av. Gustave Eiffel (*inscriptions gratuites auprès de CAP33, 15 places*)

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton en double 20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates 9h30-10h30** ▶ Dojo salle d'arts corporels n° 1, av. Gustave Eiffel
- ▶ **Sophrologie 10h30-11h30** ▶ Dojo salle d'arts corporels n° 1, av. Gustave Eiffel
- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Salle du club, 52 av des colonies
- ▶ **Sophrologie 18h30-19h30** ▶ Dojo salle d'arts corporels n° 1, av. Gustave Eiffel
- ▶ **Gym totale (29/02) 19h-20h** ▶ Salle d'arts corporels n° 2, av Gustave Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym 12h45-13h30** ▶ Piscine municipale (*5€ paiement sur place*)

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal 20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Parcours d'orientation 10h30-12h** ▶ Départ : cimetière des Bruyères Bd Daniel Digneaux
- ### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
- ▶ **Aquagym 12h15-13h30** ▶ Piscine municipale (*début 12h30, 5€ paiement sur place*)

Samedi

LES TOURNOIS

- ▶ **Tournoi Esports Fifa 10h-12h** ▶ Médiathèque Andrée Chedid esplanade du Broustic (*inscription gratuite auprès de CAP33 ou Médiathèque, 12 places*)

Animations ponctuelles « Récréa'jeux »

- ▶ **Samedi 24 et dimanche 25 février de 14h à 17h30**
- ▶ Découverte Tir à l'arc (à partir de 6 ans) 14h-17h30 Parc Louis David avec CAP33

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 »

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Salle du club, 52 av. des Colonies
- ▶ **Tchoukball / Bumball 14h-15h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Futsal 15h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton, jeu libre 10h30-12h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Archery Tag 14h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Savate Boxe française (20/02) 18h45-20h** ▶ Salle Boxe d'arts corporels n° 1, av. Gustave Eiffel

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Salle du club, 23 rue Isidore Goubet
- ▶ **Handball 14h-15h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Basket / Kinball 15h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Badminton jeu libre 18h30-20h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Urban contemporain (danse jazz-hip-hop) (28/02) 19h-20h** ▶ Salle d'arts corporels n° 2, av. Gustave Eiffel

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Salle du club, 52 av des Colonies
- ▶ **Archery Tag 14h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **LES TOURNOIS (pour les 12/15 ans)**
- ▶ **Futsal 18h-20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Parcours d'orientation 10h30-12h** ▶ Départ : cimetière des Bruyères, Bd Daniel Digneaux
- ▶ **Baseball / Cricket 14h-15h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Futsal 15h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Samedi

LES TOURNOIS

- ▶ **Tournoi Esports Fifa 10h-12h** ▶ Médiathèque Andrée Chedid esplanade du Broustic (*inscription gratuite auprès de CAP33 ou Médiathèque, 12 places*)

Associations partenaires de CAP33

Savate Nord Bassin ; Espadons Thalassa ; Akadanse ; Bénédicte Maugy (sophrologie) ; Nutrisportsanté (Pilates) ; Surya Yoga Andernos (Bodin Stéphanie)