

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

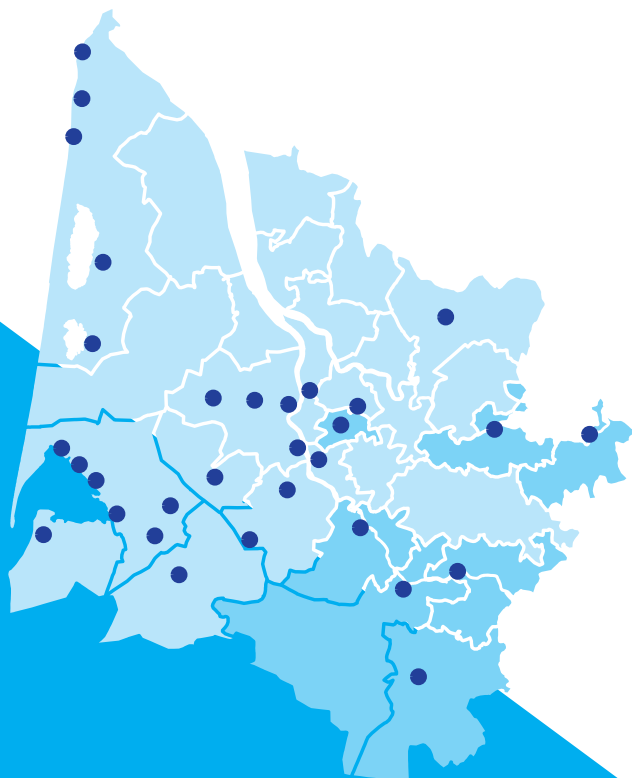
Du sport sous toutes ses formes : nautique, de raquette, de sable, remise en forme ou encore des activités artistiques et de découverte de l'environnement.

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

C'est aussi 31 centres en 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



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
9h-12h30 / 13h30-17h

☎ 06 07 31 18 86

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 DE LANTON



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym d'entretien 9h-10h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Danse 18h-20h** ▶ Centre d'animation de Lanton
- ▶ **Théâtre 20h-22h** ▶ Centre d'animation de Lanton

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym d'entretien (27/02) 9h-10h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Danse en ligne 10h-11h30** ▶ Centre d'animation de Lanton
- ▶ **Tennis 10h-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Danse en ligne 18h-19h30** ▶ Centre d'animation de Lanton

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket Ball 20h30** ▶ Complexe sportif de Cassy

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Éveil moteur 18 mois à 3ans 10h-12h** ▶ Salle du Braou (*inscription auprès de CAP33, 12 places maximum*)
- ▶ **Glisseur Radio Commandé 10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Jeux de sociétés 15h30-17h30** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse
- ▶ **Jeux de figurine 20h-24h** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse
- ▶ **Savate forme 20h-21h30** ▶ Salle quartier de Taussat

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Squash 10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Pétanque 14h30-16h** ▶ Terrain de pétanque de Cassy

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton double 20h** ▶ Complexe sportif de Cassy

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym d'entretien (23/02) 9h-10h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Badminton 10h-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal 20h30** ▶ Complexe sportif de Cassy

Samedi

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis double (24/02) 10h** ▶ Complexe Sportif de Cassy (*inscription auprès de CAP33, 12 équipes maximum*)

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche 9h** ▶ Départ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Running 9h30** ▶ Départ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Badminton 10h-12h30** ▶ Complexe sportif de Cassy

Informations pratiques

- ▶ Programme prévisionnel sous réserve de modifications
- ▶ Prévoir une paire de chaussures de sport propres car obligatoire pour toute activité dans le Complexe Sportif de Cassy
- ▶ Pour toute information avec les associations, contacter le numéro indiqué
- ▶ Prévoir son équipement sportif (raquettes, tapis de gym ...) si possible



Activités culturelles

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sarbacane 10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal 14h-17h** ▶ Complexe sportif de Cassy

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Basket Ball 10h-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket Ball 14h-17h** ▶ Complexe sportif de Cassy

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Glisseur Radio Commandé 10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Thèque 14h-15h30** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Jeux de sociétés 15h30-17h30** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse
- ▶ **Savate forme 7/11ans (28/02) 19h-19h45** ▶ Salle quartier de Taussat

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Tchoukball 14h-15h30** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Pétanque 14h30-16h** ▶ Terrain de pétanque de Cassy
- ▶ **Handball 15h30-17h** ▶ Complexe sportif de Cassy

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sports de raquette 10h-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy

LES TOURNOIS

- ▶ **E-sports (FC24) 14h-16h30** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse (*inscription auprès de CAP33, 12 équipes maximum*)

Associations partenaires de CAP33

Body Sport : 06 86 13 81 10
 ESAL Basket : 06 81 28 62 43
 Gym Volontaire : 06 60 41 61 20
 Lanton Modélisme : 06 22 53 48 53
 Running Lanton : 06 93 83 34 11
 Savate Nord Bassin : 06 76 71 58 79
 Sissi Show : 06 15 20 18 07
 Bébé gym : 06 61 05 22 86
 Grabuj : 06 72 81 13 06
 Pétanque : 06 44 16 99 08
 Club Sportif Lantonnais (Foot) : 06 47 70 59 61