

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.

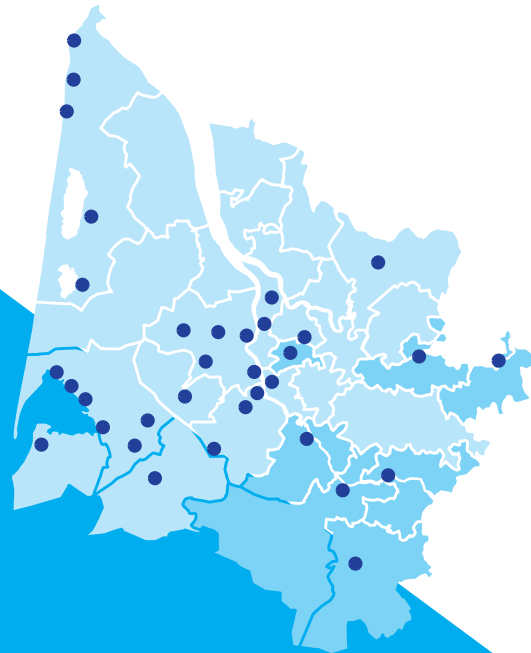
Plus de 100 disciplines sportives

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 34 centres en 2023

Ambarès-et-Lagrave	Castillon Pujols *	Lacatau
Andernos-les-Bains	Bazadais *	Lanton
Arès	Pays foyen *	Léognan
Bassens	Réolais en Sud Gironde *	Marcheprime
Bègles	Sud Gironde *	Mérignac
Belin-Beliet	Les Coteaux Bordelais *	Mios
Biganos	Coutras	Saint-Médard-en-Jalles
Bruges	Eysines	Salles
Carcans	Floirac	Soulac-sur-Mer
Cenon	Grayan-et-l'Hôpital	Vendays-Montalivet
Cestas	La Teste-de-Buch	Villenave-d'Ornon
Convergence Garonne *		



● 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



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 PRINTEMPS 2024 VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS

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.

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga (Hatha) 10h-11h** ▶ Salle d'arts-corporels n° 1, av. Gustave Eiffel (*inscription gratuite auprès de CAP33, 15 places*)
- ▶ **Fitness Gym globale (22/04) 10h-11h** ▶ Salle d'arts corporels n° 2, av. Gustave Eiffel
- ▶ **Tir à l'arc parcours chasse 10h30-12h**
 - ▶ Local CAP33, 52 av. des colonies
- ▶ **Savate forme 19h-20h30** ▶ Salle boxe d'arts corporels n° 1, av. Gustave Eiffel

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket Ball (15/04) 18h-19h30**
 - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Badminton en simple (15/04) 20h**
 - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Volley-Ball (22/04) 20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Parcours d'orientation 10h30-12h** ▶ Départ cimetière des Bruyère, Bd Daniel Digneaux
- ▶ **Archery Game 14h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Savate Boxe française (16/04) 18h45-20h**
 - ▶ Salle Boxe d'arts corporels n°1, av. Gustave Eiffel
- ▶ **Cross boxing (21/04) 19h-20h30** ▶ Salle Boxe d'arts corporels n°1, 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 de 6 mois à 3 ans 10h-11h**
 - ▶ Salle d'art corporels n° 2, av. Gustave Eiffel (*inscription gratuite auprès de CAP33*)
- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Salle du club, 23 rue Isidore Goubet
- ▶ **Bumball / Kin-Ball 14h-15h30**
 - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Badminton jeu libre 18h30-20h**
 - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Yoga (Hatha) 19h30-20h30** ▶ Salle d'arts-corporels n°1, av. Gustave Eiffel (*inscription gratuite auprès de CAP33, 15 places*)
- ▶ **Fitness Zumba (24/04) 19h-20h**
 - ▶ Salle d'arts corporels n° 2, av. Gustave Eiffel

LES TOURNOIS

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

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates 9h30-10h30** ▶ Salle dojo d'arts-corporels n°1, av. Gustave Eiffel

● activités culturelles

- ▶ **Sophrologie 10h30-11h30** ▶ Église St-Eloi, Place du 8 mai 1945 (*si mauvais temps, décalé en salle*)
- ▶ **Badminton jeu libre 10h30-12h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Archery Game 14h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Sophrologie 18h30-19h30** ▶ Salle dojo d'arts-corporels n°1, av. Gustave Eiffel
- ▶ **Danse Urban contemporain (25/04) 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**
- ▶ **Futsal 20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc parcours chasse 10h30-12h**
 - ▶ Local CAP33, 52 av. des colonies
- ▶ **Baseball / Thèque 14h-15h30** ▶ Terrain extérieur face salle Rosazza
- ▶ **Fitness Taille / Cuisses/Abdos (26/04) 19h-20h**
 - ▶ Salle d'arts corporels, av. Gustave Eiffel
- ▶ **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
- ▶ **Aquagym 12h15-13h30** ▶ Piscine municipale (*début 12h30, 5€ paiement sur place*)

Samedi

LES TOURNOIS

- ▶ **Tournoi Esports FC 24 (27/04) 10h-12h**
 - ▶ Médiathèque André Chédid, esplanade du Broustic

Animations ponctuelles :

- ▶ **Samedi 13/04** : Récréa*jeux Découverte Tir à l'arc **14h-17h30** Parc Louis David (*à partir de 6 ans*)
- ▶ **Samedi 27/04** : Salon du printemps Découverte Tir à l'arc **14h-17h30** Parc du Broustic (*à partir de 6 ans*)

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 (*dans la mesure du possible*)
- ▶ 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 parcours chasse 10h30-12h**
 - ▶ Local CAP33, 52 av. des colonies
- ▶ **Bumball / Tchoukball 14h-15h30**
 - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Futsal 15h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Parcours d'orientation 10h30-12h**
 - ▶ Départ : cimetière des Bruyère, Bd Daniel Digneaux
- ▶ **Archery Game 14h30-17h**
 - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Savate Boxe française française (16/04) 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
- ▶ **Bumball / Kin-Ball 14h-15h30**
 - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Basket Ball 15h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton jeu libre 10h30-12h**
 - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Archery Game 14h30-17h**
 - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **LES TOURNOIS (12-15 ans)**
- ▶ **Futsal 18h-19h30** ▶ Salle Jacques Rosazza

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc parcours chasse 10h30-12h**
 - ▶ Local CAP33, 52 av. des colonies
- ▶ **Baseball / Thèque 14h-15h30**
 - ▶ Terrain extérieur face salle Rosazza
- ▶ **Rugby Flag / Foot américain 15h30-17h**
 - ▶ Terrain extérieur face salle Rosazza

Samedi

LES TOURNOIS

- ▶ **Tournoi Esports FC 24 (27/04) 10h-12h**
 - ▶ Médiathèque André Chédid, esplanade du Broustic

Associations partenaires de CAP33

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