

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 aussi
34 centres
en 2024

Ambarès-et-Lagrave	Castillon Pujols *	Lacanau
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	Villeneuve d'Ornon
Convergence Garonne *		

Département de la Gironde - DGP - CD - Imprim'vert - Mai 2024

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**

Renseignements et inscriptions

CAP33 VENDAYS-MONTALIVET

📞 06 81 66 36 07

CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME PRINTEMPS 2024
COMMUNE DE VENDAYS-MONTALIVET

● 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.



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Remise en forme 10h30-12h**

- ▶ Complexe sportif Duolé Montalivet

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Pilates 14h45-15h45** ▶ Dojo de Montalivet

- (prévoir Swiss Ball)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Pilates 16h-17h** ▶ Salle de danse de Vendays

- (sur réservation uniquement)

▶ **Total Body 17h-18h** ▶ Salle de danse

- de Vendays (sur réservation uniquement)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Pilates 10h-11h** ▶ Dojo de Montalivet

▶ **Stretching 11h-12h** ▶ Dojo de Montalivet

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Renforcement musculaire 10h-11h**

- ▶ Complexe sportif Duolé Montalivet

▶ **Cardio 11h-12h** ▶ Complexe sportif

- Duolé Montalivet

Portes ouvertes tous les jours au complexe sportif Duolé de 14h à 18h :

- ▶ Tennis de Table, Tennis, Badminton, Padel
Tennis, Football, Basket Ball, Spikeball

Portes ouvertes tous les jours plage nord de Montalivet de 15h à 17h :

- ▶ Beach volley, Beach Tennis, Spikeball,
slackline

CAP33 à la demande :

- ▶ Toutes nos activités sont accessibles
gratuitement, tout au long de l'année, 7j/7,
de 10h à 20h, avec réservation obligatoire
au 06 81 66 36 07 (matériel fourni)

Informations pratiques

Accueil téléphonique : 06 81 66 36 07

- ▶ **Complexe sportif** : avenue de l'Europe
33930 Montalivet

- ▶ **Dojo** : Espace Jacques Sirougnat
33930 Montalivet

- ▶ **Salle de danse de Vendays** :
route de Courreau
33930 Vendays Montalivet

Associations partenaires de CAP33

Santé forme

Lundi

LES TOURNOIS

▶ **Padel Tennis 10h30-12h**

- ▶ Complexe sportif Duolé Montalivet

Mardi, Mercredi & Jeudi

LES TOURNOIS

▶ **Multisports 10h30-12h**

- ▶ Complexe sportif Duolé Montalivet

Vendredi

LES TOURNOIS

▶ **Padel Tennis 10h30-12h**

- ▶ Complexe sportif Duolé Montalivet

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Roller 10h30-12h**

- ▶ Complexe sportif Duolé Montalivet