



est une opération
initée 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 2025

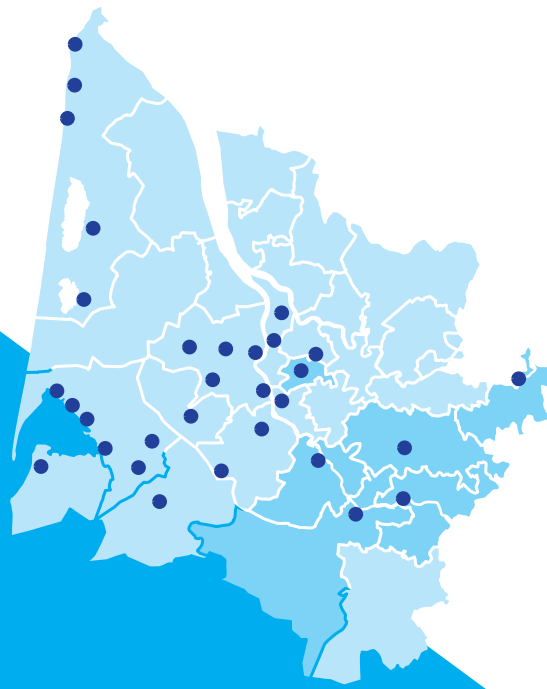
Ambarès- et-Lagrange 06 62 52 20 28	Pays Foyen * 07 75 26 07 33	
Andernos- les-Bains 06 42 51 54 61	Cdc Du Réolais En Sud Gironde 06 17 35 41 77	Lacanau 05 56 03 21 01
Ares 06 73 68 61 06	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Leognan 06 20 96 05 98
Bègles 07 64 58 10 42	Rurales de l'Entre Deux Mers * 07 57 60 43 10	Marcheprime 06 07 63 80 36
Belin-Beliet 05 56 88 38 86	Eysines 06 33 83 59 77	Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Floirac 05 57 80 87 00	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96		Soulac-Sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40		Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12		

* CDC = Communauté de Communes

À propos des animations

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.
Concernant la pratique individuelle des mineurs,
la collectivité est en responsabilité le temps
de l'acte pédagogique.



Renseignements et inscriptions

Centre municipal culturel et sportif (CMCS)
Fermé le 14/07 et le 15/08

5, rue RP Brottier, 33780 Soulac-sur-Mer
Lundi au vendredi 9h-12h30

Renseignements à la cabane CAP33

Plage centrale à partir de 15h30 ou au 06 80 48 82 74

Règlement accepté : CB, espèces

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.*

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.*

Retrouvez toutes les activités CAP33
de tous les centres sur gironde.fr/sorties



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2025
COMMUNE DE SOULAC-SUR-MER



Lundi

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES
- ▶ **Musculation** (sauf 14/07 et 18/08) **9h-10h**
 - ▶ Salle de musculation
 - ▶ **Fitness «Renfo musculaire»** **10h-10h45** ▶ Gymnase
 - ▶ **Mini-golf 10h30-12h** ▶ Tennis de l’Oasis
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT *(payants*)*
- ▶ **Musculation*** **8h30-13h30/17h-20h**
 - ▶ Salle de musculation
 - ▶ **Paddle-Kayak 10h-12h** ▶ Le Verdon-sur-Mer, Plage de la Chambrette (20€ - tél. 05 56 09 64 66)
 - ▶ **Fitness* «Stretching»** **11h-11h45** ▶ Gymnase
 - ▶ **Catamaran 16h-18h** ▶ Le Verdon-sur-Mer, Plage de la Chambrette (25€ - tél. 05 56 09 64 66)
 - ▶ **Scrabble** (7/07 au 18/08) **17h-19h**
 - ▶ Place du marché nord

- LES TOURNOIS *(gratuits)*
- ▶ **Sandball 15h-18h** ▶ Cabane CAP33
 - ▶ **Football 18h-21h** ▶ City Stade

Mardi

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES
- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Chemin des Naïades
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT *(payants*)*
- ▶ **Musculation*** (sauf 15/08) **8h45-13h30/17h-20h**
 - ▶ Salle de musculation
 - ▶ **Fitness* «Circuit training»** **10h-10h45** ▶ Gymnase
 - ▶ **Fitness* «Mobility»** **11h-11h45** ▶ Gymnase

- LES TOURNOIS *(gratuits)*
- ▶ **Beach Volley 3×3 15h-18h** ▶ Cabane CAP33
 - ▶ **Badminton 20h** ▶ Le Verdon-sur-Mer, Gymnase Jean Dabis *(rue des Tamaris)*

Mercredi

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES
- ▶ **Badminton 10h-12h** ▶ Le Verdon-sur-Mer, Gymnase Jean Dabis *(rue des Tamaris)*
 - ▶ **CO** (9, 23/07, 6 et 20/08) **15h30-17h**
 - ▶ Parking des Arros, rdv au petit train, *(places limitées, réservation 06 80 48 82 74)*
 - ▶ **Chasses aux trésors** (16, 30/07, 13 et 27/8) **15h30-17h** ▶ Cabane CAP33 *(places limitées, réservation 06 80 48 82 74)*
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT *(payant*)*
- ▶ **Sauvetage côtier** (9/07 au 27/08) **9h30-11h**
 - ▶ Plage de l'Amélie (10€/pers., dès 8 ans en famille, places limitées, inscription et paiement au CMCS)
 - ▶ **Fitness* Cuisses/Abdos/Fessiers****10h-10h45**
 - ▶ Gymnase
 - ▶ **Fitness* «Relaxation»** **11h-11h45** ▶ Gymnase
 - ▶ **Musculation*** **17h-20h** ▶ Salle de musculation

- LES TOURNOIS *(gratuits)*
- ▶ **Touch Rugby 16h-18h** ▶ Cabane CAP33

Jeudi

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES
- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Chemin des Naïades
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT *(payants*)*
- ▶ **Musculation*** **8h30-13h30/17h-20h**
 - ▶ Salle de musculation
 - ▶ **Fitness* «Cross training»** **10h-10h45** ▶ Gymnase
 - ▶ **Fitness* «Mobility»** **11h-11h45** ▶ Gymnase
- LES TOURNOIS *(gratuits)*
- ▶ **Beach Volley 2×2 15h-18h** ▶ Cabane CAP33
 - ▶ **Basket city 18h-21h** ▶ City Stade

Vendredi

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES
- ▶ **Marche Dynamique éco citoyenne 10h30-12h** (4, 11/07, 1, 15 et 29/08) ▶ Rdv Cabane CAP33, (18 et 8/08) ▶ Rdv Naïades, (25/07 et 22/08) ▶ Rdv Statue de la liberté, Plage nord
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT *(payants*)*
- ▶ **Musculation*** (sauf 15/08) **8h30-13h30/17h-20h** ▶ Salle de musculation
 - ▶ **Fitness* «Circuit training»** **10h-10h45** ▶ Gymnase
 - ▶ **Fitness* «Relaxation»** **11h-11h45** ▶ Gymnase
 - ▶ **Voile découverte de l’Estuaire** (25/07, 1, 8, 15 et 22/08) **14h** ▶ Départ de Port-de-Médoc (25€/pers. Tél. 06 17 78 12 81)

- LES TOURNOIS *(gratuits)*
- ▶ **Beach Tennis 15h30-18h** ▶ Cabane CAP33
 - ▶ **Tennis de Table 20h30** ▶ Chemin des Naïades

Samedi

- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT *(payant*)*
- ▶ **Fitness* «Renforcement musculaire»** **10h-10h45** ▶ Gymnase
 - ▶ **Surf** (12/07 au 30/08) **10h-11h30**
 - ▶ Plage des Naïades (10€/pers, places limitées, inscription et paiement au CMCS)
 - ▶ **Fitness* «Stretching»** **11h-11h45** ▶ Gymnase

Dimanche

- LES TOURNOIS *(gratuits)*
- ▶ **Beach Volley 15h-18h** ▶ Cabane CAP33

Animations plages gatuites tous les jours
à partir de **15h30-19h** ▶ Cabane CAP33

Renseignements et inscriptions

L'accueil CAP33 ouvrira ses portes à partir du lundi 7 juillet à 9h, fermé le 14 juillet et le 15 août

L'autorisation parentale pour le CAP33 Juniors peut être récupérée au CMCS ou à la Cabane CAP33

Informations pratiques :

▶ Une paire de chaussures **propres et adaptées** à semelles blanche ou non marking sera nécessaire pour la pratique des activités en salle

- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT
- ▶ ***Fitness et *Musculation** (à partir du 7 juillet)
Le fitness et la musculation se font au complexe sportif, 1 rue Olivier Guinet à Soulac-sur-Mer
4,50€ la séance / 20€ les 5 / 30€ les 10 / 55€ les 20 70€ les 30
Renseignements et vente de tickets à l'accueil CAP33 au CMCS, 06 80 48 82 74
Pensez à apporter des chaussures ou basket propres, les tickets ne sont valables que pour la saison 2025 et non remboursable

La salle de musculation sera fermée les 14/07, 15 et 18/08

- ▶ **Natation** : (du 7/07 au 29/08)
Leçons de Natation du lundi au vendredi *(juillet et août)*
9h, 9h30 et 10h ▶ VVF Villages *(places limitées)*
10€ la leçon/87€ les 10 leçons
(Tarif réduit enfants scolarisés à Soulac : 8,50€ la leçon/60€ les 10 leçons)
Pré-réservation au 06 80 48 82 74

▶ Par temps de pluie, rdv à la salle des Naïades, plage sud

CET ÉTÉ, À SOULAC-SUR-MER

- Feu d’artifice**
Lundi 14 juillet **23h** ▶ Plage centrale
- Beach Soccer**
21 juillet, 5 et 22 août **15h-19h** ▶ Cabane CAP33 avec le «District de Gironde de Football»
- Fête de la mer**
Dimanche 10/08 **22h30** ▶ Feu d’artifice plage centrale
- Festival de Jazz «Soulac and jazz»**
Du 21 au 24 août *(programmation sur le dépliant de l’été)*
- Foire Gastronomique**
12 au 14/07 ▶ rue de la plage
14 au 17/08 ▶ rue de la plage
(programme détaillé sur dépliant de l’été)
- Miss Médoc**
Le 29/07 - **20h30** ▶ Palais des congrès *(réservation billet à l’office du tourisme)*

Associations partenaires de CAP33

Médoc Atlantique Office de tourisme ; Soulac Surf School ; Soulac Secourisme Sauvetage Côtier ; La Mairie du Verdon sur mer ; Le VVF ; Cercle Nautique du Verdon



Des animations tout l’été adaptées à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

Lundi

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES
- ▶ **Mini-golf 10h30-12h** ▶ Tennis de l’Oasis
 - ▶ **Basket 10h30-12h** ▶ City Stade

Mardi

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES
- ▶ **Sport Co 10h30-12h** ▶ Cabane CAP33
 - ▶ **Beach Foot 15h30-17h** ▶ Cabane CAP33

Mercredi

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES
- ▶ **Beach Tennis 10h30-12h** ▶ Cabane CAP33
 - ▶ **Course d’Orientation** (9, 23/07, 6 et 20/08) **15h30-17h**
 - ▶ Parking des Arros, rdv au petit train *(places limitées, réservation 06 80 48 82 74)*
 - ▶ **Chasse aux trésors** (16, 30/07, 13 et 27/8) **15h30-17h** ▶ Cabane CAP33 *(places limitées, réservation 06 80 48 82 74)*
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT
- ▶ **Sauvetage côtier** (9/07 au 27/08) **9h30-11h**
 - ▶ Plage de l'Amélie, il peuvent prendre les enfants à partir de 8 ans (10€/pers., places limitées, inscription et paiement au CMCS)

Jeudi

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES
- ▶ **Sandball 10h30-12h** ▶ Cabane CAP33
 - ▶ **Sport Co 15h30-17h** ▶ Cabane CAP33

Samedi

- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT
- ▶ **Surf** (12/07 au 30/08) **10h30-11h30** ▶ Plage de la Naïade (10€/pers. places limitées, inscription et paiement au CMCS)
- TOURNOIS *(gratuit)*
- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Chemin des Naïades

Dimanche

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES
- ▶ **Animations Plage 15h30-18h** ▶ Cabane CAP33
Par temps de pluie, rdv à la salle des Naïades, plage sud

«Modalités de participation» : Pièces à fournir OBLIGATOIRE :
Fiche de renseignements et autorisation parentale sur le CAP33 JUNIORS 10-14ans
Documents à retirer et à transmettre au CMCS ou à la cabane CAP33