



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		Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Floirac 05 57 80 87 00	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	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

CAP33
☎ 05 56 82 02 47 / 06 42 51 54 61
Office du tourisme, Esplanade du Broustic
Du lundi au samedi de 10h à 18h
☎ 05 56 82 02 95

Inscriptions

CAP33 ☎ 05 56 82 02 47
FACEBOOK : CAP33 Andernos les bains / Animations
Sportives ALB
INSTAGRAM : cap33andernoslesbains
INTERNET : <https://www.andernoslesbains.fr/listes/sport-vie-associative/>
APPLICATION MOBILE : Andernos-Les-Bains

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
VILLE ANDERNOS-LES-BAINS



PROGRAMME ÉTÉ 2025 - VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.
(adulte qui pratique avec l'enfant)

du 2 juillet au 30 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga «Hatha»** (7/07 au 11/08) **9h30-10h30** ▶ Plage du Bétéy (inscription gratuite auprès de CAP33, 15 places)
- ▶ **Marche nordique 10h30-11h30** ▶ Port ostréicole (rdv 10h20 proche de l'aire de jeux)
- ▶ **Fitness Cuisses/Abdos/Fessiers renfo** (7/07 au 18/08) **10h30-11h30** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Parcours d'orientation en VTT 10h30-12h30** ▶ Local CAP33, 52 av des Colonies
- ▶ **Fitness Full Body** (7/07 au 18/08) **18h30-19h30** ▶ Salle d'arts corporels n° 2, 2 av G. Eiffel
- ▶ **Running** (7/07 au 25/08) **19h-20h** ▶ Port ostréicole (rdv 18h45 proche de l'aire de jeux)

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket-ball 14h30-16h30** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Beach Foot 17h** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Volley 20h** ▶ Salle des sports J. Rosazza

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Fitness «Full Body»** (8/07 au 19/08) **10h30-11h30** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Tir à l'arc «Parcours chasse» 10h30-12h30** ▶ Local CAP33, 52 av des Colonies
- ▶ **Skateboard** (8/07 au 29/07) **18h-19h30** ▶ Skatepark, complexe sportif J. Rosazza (à partir de 10 ans accompagné d'un adulte participant)
- ▶ **Savate Boxe française** (8/07 au 19/08) **18h30-19h30** ▶ Salle Boxe d'arts corporels, 2 av Gustave Eiffel (à partir de 10 ans accompagné d'un adulte participant)
- ▶ **Cross Boxing «fitness/cardio»** (8/07 au 19/08) **20h-21h** ▶ Salle Boxe d'arts corporels n° 1, 2 av Gustave Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aquagym** (15/07 au 12/08) **12h45-13h30** ▶ Piscine municipale (paiement 5€ sur place)
- ▶ **Planche à voile** (15/07) **20h-22h** ▶ SNA promenade du port de plaisance (inscription auprès de CAP33, 8 places à partir de 15 ans)

LES TOURNOIS

- ▶ **Foot «5×5»** (8/07 au 29/07) **14h30-16h30** ▶ Plateau extérieur salle du collège (avenue de l'espérance)
- ▶ **Futsal** (août) **14h30-16h30** ▶ Salle des sports du collège, avenue de l'espérance
- ▶ **Beach Handball 17h** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Tennis de Table 18h** ▶ Salle du club Jean Robin, 23 rue Isidore Goubet
- ▶ **Badminton en double 20h** ▶ Salle des sports J. Rosazza

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Éveil moteur** (de 4 mois à 3 ans) **10h-11h** ▶ Salle Dojo d'arts corporels n° 1, 2 av Gustave Eiffel (inscription gratuite auprès de CAP33, 16 places)
- ▶ **Fitness «Cross Fit»** (9/07 au 20/08) **10h30-11h30** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Badminton «jeu libre» 10h30-12h30** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Fitness Cuisses/Abdos/Fessiers cardio** (9/07 au 20/08) **18h30-19h30** ▶ Salle d'arts corporels n° 2, 2 av Gustave Eiffel
- ▶ **Yoga «Hatha»** (9/07 au 13/08) **18h30-19h30** ▶ Salle d'arts corporels n° 1, 2 av Gustave Eiffel (inscription gratuite auprès de CAP33, 15 places)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aquagym** (16/07 au 13/08) **12h45-13h30** ▶ Piscine municipale (paiement 5€ sur place)

Activités culturelles

- ▶ **Planche à voile** (13/08) **19h30-21h30** ▶ SNA promenade du port de plaisance (inscription auprès de CAP33, 8 places à partir de 15 ans)
- ▶ **Plongée baptêmes** (9/07 au 6/08) **19h30** ▶ Piscine municipale (paiement 5€ sur place, inscription auprès de CAP33)

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley 4×4 17h** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Basket-ball 18h-20h** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Handball 20h** ▶ Salle des sports J. Rosazza

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sophrologie** (10/07 au 21/08) **9h30-10h30** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Fitness Cuisses/Abdos/Fessiers cardio** (10/07 au 21/08) **10h30-11h30** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Tir à l'arc «parcours chasse» 10h30-12h30** ▶ Local CAP33, 52 av des Colonies
- ▶ **Arts du cirque «jonglerie/équilibre/aérien»** (août) **18h-19h30** ▶ Salle des sports J. Rosazza (à partir de 6 ans accompagné d'un adulte participant)
- ▶ **Do In «pratique de bien être japonaise»** (17/07 au 21/08) **18h-19h** ▶ Plage du Bétéy (inscription gratuite auprès de CAP33, 10 places)
- ▶ **Sophrologie** (10/07 au 21/08) **18h30-19h30** ▶ Salle Dojo arts corporels n°1, 2 av Gustave Eiffel (ouvert également pour une pratique parent/enfant à partir de 7 ans)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aquagym** (17/07 au 14/08) **12h45-13h30** ▶ Piscine municipale (paiement 5€ sur place)
- ▶ **Voile traditionnelle Pinassotte 17h30-19h30** (10/07) **17h-19h** (24/07) ▶ Cabane n° 70 port ostréicole (paiement 5€ sur place, inscription auprès de CAP33)

LES TOURNOIS

- ▶ **Archery Tag 14h30-16h30** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Beach Tennis 17h** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Pétanque 18h-20h** ▶ Boulodrome, esplanade du Broustic
- ▶ **Futsal 20h** ▶ Salle des sports du collège, J. Rosazza

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates** (11/07 au 22/08) **9h30-10h30** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Fitness TABATA 10h30-11h30** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Parcours d'orientation 10h30-12h30** ▶ Départ cimetièrre des Bruyères, bd Daniel Digneaux
- ▶ **Fitness «Cuisses/Abdos/Fessiers renfo»** (11/07 au 22/08) **18h30-19h30** ▶ Salle d'arts corporels n° 2, 2 av Gustave Eiffel
- ▶ **Karaté** (11/07 au 22/08) **18h30-19h30** ▶ Salle Dojo arts corporels n°1, 2 av Gustave Eiffel (à partir de 10 ans accompagné d'un adulte participant)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Voile traditionnelle Pinassotte** (8/08 au 22/08) **17h-19h** ▶ Cabane n° 70, Port ostréicole (paiement 5€ sur place, inscription auprès de CAP33)

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley 2×2 17h** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Pickleball 18h-19h30** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Badminton en simple 20h** ▶ Salle des sports J. Rosazza

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc «Parcours chasse» 10h30-12h30** ▶ Local CAP33, 52, av des Colonies

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley 4×4 17h** ▶ Plage du Bétéy

Animations Plage du Betye

Du lundi au samedi **10h30-12h30** et **15h-19h**
Terrains et matériel, en accès libre
Beach Foot, Beach Tennis, Beach Volley, Beach Handball, Spikeball, Mölkky, Cornhole, Palais bretons

Kayak et Stand-up paddle - Découvertes gratuites

Plage du Betye : en fonction des marées et conditions météorologiques. Découverte de 20 min pour les plus de 15 ans (inscription sur place, cabane CAP33)

Juillet

Lundi 7 et mardi 22

15h30-17h30

Mardi 8 **16h-18h**

Mercredi 9 et jeudi 24

17h-19h

Mercredi 23 **16h30 à 18h30**

Laser-Game extérieur - Tournois en forêt

Tournoi pour 4 équipes en famille (dès 10 ans), individuellement dès 15 ans et CAP33 Juniors (10/14 ans)

Juillet

Mercredis 16 et 30/07

14h30-17h

Local CAP33 52 avenue des colonies (inscription auprès de CAP33, 20 places)

Août

Mercredis 6 et 20 **15h30-17h30**

Jeudis 7 et 21 **16h-18h**

Vendredis 8 et 22 **17h-19h**

Informations pratiques, consignes pour la pratique

- ▶ 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» et «animations sportive alb» ou sur INSTAGRAM «cap33andernoslesbains»
- ▶ Savoir nager pour les activités nautiques

CET ÉTÉ, À ANDERNOS-LES-BAINS

Tournée d'été avec l'association Prévention routière

Mercredi 9/07 **16h-19h** ▶ Plage du Bétéy

Différents ateliers de sensibilisations

Drop De Béton

Vendredi 18/07 **10h30-12h30 / 13h30-16h30**

▶ Plage du Betye.

Ateliers ludiques et tournois de Beach Rugby

Tournoi Volley sur herbe en Nocturne

Lundi 21/07 et 4/08 **18h30** ▶ Stade de foot, complexe sportif J. Rosazza.
Tournoi en 4×4 (1 fille obligatoire par équipe) inscription gratuite auprès de CAP33 en partenariat avec le club de Volley Ball Nord Bassin

Gironde Beach Soccer Tour

Mardi 22/07 et mercredi 6/08 **15h-19h** ▶ Plage du Bétéy
Matches, tournois, animations gratuites... pour découvrir ou redécouvrir le Beach Soccer en partenariat avec «le district de la Gironde»

Associations partenaires de CAP33

Savate Nord Bassin ; Bénédicte Maugy (Sophrologie) ; Subaquatique Club de la Presqu'île ; David Alègre (Voile traditionnelle) ; Espadons Thalassa (Aquagym) ; Feelethik (Arts du cirque et skateboard) ; Happyrun Andernos ; NutriSportSanté (Pilates) ; Akadanse ; Surya Yoga Andernos ; Volley-ball Nord Bassin ; Tandem Karaté Club ; SNA (Sport Nautique Andernosien) ; M'VIB (Do In)



Des animations
tout l'été
adaptées
à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi

Badminton/Pickleball 10h30-12h30 ▶ Salle des sports

J. Rosazza

Beach Foot 15h-16h30 ▶ Plage du Bétéy

Rugby Touch/Flag 17h-18h30 ▶ Terrain extérieur face salle Rosazza

Mardi

Foot 3×3/Basket 3×3 10h30-12h30 ▶ City stade complexe

sportif J.Rosazza

Archery Tag 14h30-16h30 ▶ Salle des sports J. Rosazza

Mercredi

Tir à l'arc 10h30-12h30 ▶ Local CAP33, 52 avenue des colonies

Foot «5×5» (juillet) **14h30-16h30** ▶ Plateau extérieur salle du collège (avenue de l'espérance)

Futsal (août) **14h30-16h30** ▶ Salle des sports du collège, avenue de l'espérance

Jeudi

Tennis de Table 10h30-12h30 ▶ Salle du club Jean Robin,

23 rue Isidore Goubet

Beach Handball 15h15-16h45 ▶ Plage du Bétéy

Vendredi

Handball/Tcoukball 10h30-12h30 ▶ Salle des sports

J.Rosazza

Foot «5×5» (juillet et 1/08) **14h30-16h30** ▶ Plateau extérieur salle du collège (avenue de l'espérance)

Futsal (à partir du 8/08) **14h30-16h30** ▶ Salles des sports du collèges, (avenue de l'espérance)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Lundi

Catamaran (28/07) **19h30-21h30** ▶ SNA promenade du port de plaisance (inscription auprès de CAP33, 12 places)

Mercredi

Catamaran (13/08) **19h30-21h30** ▶ SNA promenade du port de plaisance (inscription auprès de CAP33, 12 places)

LES TOURNOIS

Samedi

Beach Foot/Beach Handball 10h30-12h30 ▶ Plage du Bétéy

KAYAK CAP33 JUNIORS

DÉCOUVERTES GRATUITES

12 places, inscriptions auprès de CAP33 au 05 56 82 02 47 (Attestation d'aisance aquatique à fournir)

JUILLET

Jeudis 17 et 31 - 10h-11h

Vendredi 18 - 10h30-11h30

Samedi 19 - 11h30-12h30

AOÛT

Vendredi 1^{er} et samedi 16

10h30-11h30

Samedi 2 - 11h30-12h30

Vendredi 15 - 10h-11h