



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
31 centres
en 2025

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

* CDC = Communauté de Communes

Département de la gironde - DiCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprimé vert - juin 2025

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 : cap33ander noslesbains

INTERNET : <https://www.ander noslesbains.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



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 Bétey (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 Bétey
- **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 Bétey
- **Volley 20h** ► Salle des sports J. Rosazza

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Fitness «Full Body»** (8/07 au 19/08) 10h30-11h30
 - Plage du Bétey
- **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)
- **Foot «5x5»** (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 Bétey
- **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 Bétey
- **Badminton x-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)

- **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 4x4 17h** ► Plage du Bétey
- **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 Bétey
- **Fitness Cuisses/Abdos/Fessiers cardio** (10/07 au 21/08) 10h30-11h30 ► Plage du Bétey
- **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 Bétey (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) 17h19 (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 Bétey
- **Pétanque 18h-20h** ► Boulodrome, esplanade du Broutic
- **Futsal 20h** ► Salle des sports du collège, J. Rosazza

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Pilates** (11/07 au 22/08) 9h30-10h30 ► Plage du Bétey
- **Fitness TABATA 10h30-11h30** ► Plage du Bétey
- **Parcours d'orientation 10h30-12h30** ► Départ cimetière 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 2x2 17h** ► Plage du Bétey
- **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
- **Beach Volley 4x4 17h** ► Plage du Bétey

Animations Plage du Bétey

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 Bétey : 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)

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 «cap33anderenoslesbains»
- 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 Bétey

Déferrés ateliers de sensibilisations

Drop De Béton

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

► Plage du Bétey.

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 4x4 (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 Bétey

Matchs, 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 Bétey

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

Mardi

Foot 3x3/Basket 3x3 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 «5x5» (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 Bétey

Vendredi

Handball/Tcoukball 10h30-12h30 ► Salle des sports J. Rosazza

Foot «5x5» (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 Bétey

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

Vendredi 15 - 10h-11h