



**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

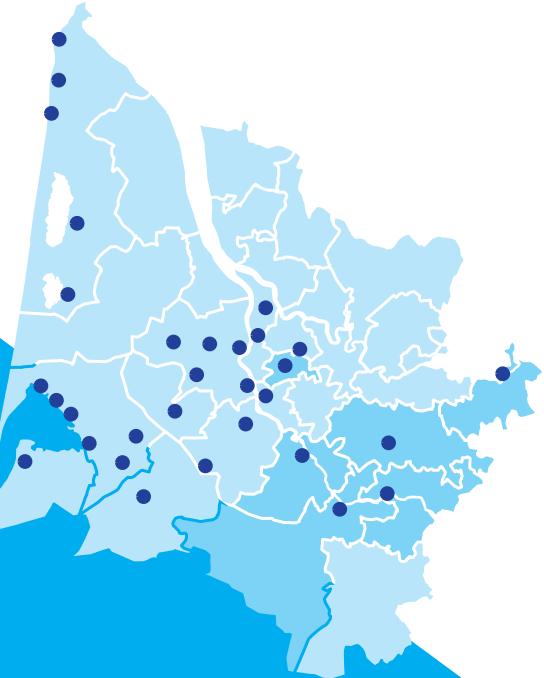
Ambarès- et-Lagrave	Pays Foyen *
06 62 52 20 28	07 75 26 07 33
Andernos- les-Bains	Cdc Du Réolais
06 42 51 54 61	En Sud Gironde
Ares	Lacanau
06 73 68 61 06	06 17 35 41 77
Bassens	Sud Gironde *
06 17 02 21 32	06 82 14 54 14
Bègles	Lanton
07 64 58 10 42	06 07 31 18 86
Belin-Beliet	Les Coteaux
05 56 88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

* CPC = 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

Renseignements
06 73 68 61 06

Inscriptions :
Office de tourisme 05 56 60 18 07

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 qironde.fr/sorties**



CAP 36

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2025 COMMUNE D'ARÈS

Arès

 Gironde
LE DÉPARTEMENT

PROGRAMME ÉTÉ 2025 - COMMUNE D'ARÈS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

Juillet / Août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Escalade 10h30-12h ▶ Gymnase
- ▶ Stand up Paddle Club Nautique
(horaires en fonction des marées, sur inscription)

LES TOURNOIS

- ▶ Badminton en double 20h ▶ Gymnase

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Sortie cyclo 8h30 ▶ Ancienne Gare
(sur inscription, majeurs uniquement)
- ▶ Renforcement musculaire 10h-11h ▶ Plage de Saint-Brice, poste de secours
- ▶ Tir Laser 10h30-12h ▶ Gymnase
- ▶ Foot Golf 10h30-12h ▶ City Stade
- ▶ Stretching 11h15-12h15 ▶ Plage de Saint-Brice, poste de secours
- ▶ Orientation 18h-19h30 ▶ Parcours de santé
(prévoir une montre)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ Qi Gong 18h-19h ▶ Dojo
 - ▶ Méditation pleine conscience 19h15-20h15 ▶ Dojo
- LES TOURNOIS
- ▶ Basket Ball 20h ▶ Gymnase

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Taïchi 10h-11h15 ▶ Plage de Saint Brice, Poste de secours
- ▶ Tir à l'arc 10h30-12h ▶ Stade C. Raymond
- ▶ Badminton en libre 10h30-12h ▶ Gymnase
- ▶ Méditation pleine conscience 11h30-12h30
▶ Plage de Saint Brice, Poste de secours
- ▶ Animation plage 15h ▶ Plage de Saint Brice
- ▶ Marche nordique 18h ▶ Plage de Saint Brice, Poste de secours
- ▶ Savate Boxe française 18h30-19h30 ▶ Gymnase

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ Initiation au Bridge (août) 17h30
▶ Salle des 1000 clubs
(uniquement à partir de 10 ans, sur inscription)
- ▶ Karaté 18h30-19h30 ▶ Dojo (sur inscription)

LES TOURNOIS

- ▶ Bridge 14h30 ▶ Salle des 1000 clubs (2€/pers)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Baby gym (1/4 ans) 10h15-11h/11h15-12h
▶ Ecole maternelle (12 pers. max, participation d'au moins 1 parent, sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ Tennis 9h-10h ▶ Courts de Tennis (4 pers. max, sur inscription jusqu'au mercredi soir)
- ▶ Qi Gong 10h-11h ▶ Plage de Saint Brice, Poste de secours

- ▶ Escalade 10h30-12h ▶ Gymnase (10 pers. max à partir de 15 ans, sur inscription)
- ▶ Tir à l'arc 10h30-12h ▶ Stade C. Raymond (10 pers. max, à partir de 12 ans, sur inscription)
- ▶ Taïchi 18h-19h ▶ Dojo

LES TOURNOIS

- ▶ Baseball 18h ▶ Stade C. Raymond
- ▶ Tennis de Table 20h ▶ Gymnase

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Gym douce 10h-11h ▶ Dojo
- ▶ Stretching 11h15-12h ▶ Dojo

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ Tir à l'arc 10h30-12h ▶ Stade C. Raymond (10 pers. max, à partir de 12 ans, sur inscription)
 - ▶ Marche nordique 18h ▶ Plage de Saint-Brice, poste de secours
 - ▶ Hatha-yoga (11, 18/07, 8 et 22/08) 18h-19h
▶ Gymnase (sur inscription)
 - ▶ Taïso 18h30-19h30 ▶ Dojo (sur inscription)
- LES TOURNOIS
- ▶ Volley Ball 20h ▶ Gymnase

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Marche nordique 10h ▶ Départ Port ostréicole
 - ▶ Animation plage 15h ▶ Plage de Saint Brice
 - ▶ Jeux athlétiques 15h30 ▶ Plage de Saint Brice
- LES TOURNOIS
- ▶ Beach Volley (4x4) 17h ▶ Plage de Saint Brice

Comités sportifs départementaux

Activités gratuites :

Handisports

- Lundis 21/07 et 25/08 14h30 CAP33 Juniors
20h CAP33 Famille ▶ Gymnase

Escrime

- Mercredis 23/07 et 06/08 15h ▶ Plage de Saint Brice

Sport en milieu rural

- Mercredis 16/07 et 13/08 15h ▶ Plage de Saint Brice, Poste de secours

Association Zero Waste – Sensibilisation à l'Environnement et au Développement durable

- Lundi 28/07 20h ▶ Salle des sports

Associations partenaires de CAP33

Club nautique d'Arès ; Shodan club ; Arès Kayak Nature ; Savate NB ; Tennis Club ; Tennis de Table NB ; Rando Loisirs Les Oyats ; Les Jardins du Yoga ; Cycloclub des Kayoks ; Arès Bridge Club ; Aresclad' ; Tanden Karaté Club ; Vis-ta-Gym ; Arès Basket Club ; Rugby club Lege C.F

Informations pratiques

- ▶ Accessibilité : Renseignements au préalable
- ▶ En cas de pluie, RDV au gymnase
- ▶ Les pratiques :
 - ▶ Qi-gong : gymnastique douce d'entretien méditative, basée sur des mouvements lents et prise de conscience du corps dans l'espace
 - ▶ Taïso : renforcement musculaire pratiqué par la FF de Judo
 - ▶ Taïchi : art martial basé sur la détente du corps

- ▶ Les lieux de pratique : Gymnase, Club de Tennis, City Stade, Stades : route du Temple
- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle
- ▶ Le matériel sportif personnel sera à privilégier

CAP33 JUNIORS

- ▶ Fiche de renseignements à remplir obligatoirement avant la 1^{re} participation
- ▶ Une paire de chaussures de sport propres sera exigée pour les activités au gymnase
- ▶ Programme sous réserve de modifications
- ▶ Ne pas jeter sur la voie publique

CET ÉTÉ, À ARÈS

Sortie kayak

- Lundis 7/07 et 25/08 ▶ horaire en fonction des marées nous consulter (10 pers. max, sur inscription)

CATA+

- Samedi 9/08 ▶ Club nautique (Baptêmes de voile, Stand Up Padle, concert...)

Jeux Traditionnels 'Lou Beret'

- Mercredi 16/07 et 13/08 - 15h30-18h
▶ Plage de Saint-Brice

Randonnée pédestre (7/8kms)

- Jeudi 17/07 - 9h30 ▶ Rdv Poste de secours, Plage de Saint Brice (24 pers. max, sur inscription)

Objectif Nage

- Du 21/07 au 1/08 ▶ Pour les 7/13 ans non-nageurs (sur inscription)

Randonnée pédestre (7/8kms)

- Samedi 16/08 - 9h30 ▶ Rdv Port ostréicole, Parking de l'entrée (24 pers. max, sur inscription)



Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !
Pour les 10/14 ans

«Nés entre 2011 et 2015»

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Tir laser 10h30-12h ▶ Gymnase
- ▶ Pétanque/Mölkky 14h30-16h ▶ City Stade
- ▶ Initiation handisports (21/07 et 25/08) 14h30
▶ Gymnase

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Escalade 10h30-12h ▶ Gymnase (10 max, sur inscription)
- ▶ Handball 14h30-16h ▶ Gymnase

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Basket Ball 10h30-12h ▶ City Stade
- ▶ Flag Rugby 15h30 -17h ▶ Plage de Saint Brice

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Voile ▶ Club nautique (8 pers. max, sur inscription, autorisation parentale à remplir à l'office du tourisme, horaires en fonction des marées)
- ▶ Badminton/Tennis de Table 14h30-16h ▶ Gymnase

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Break/Hip-hop/Dances urbaines 10h30-12h
▶ Gymnase
- ▶ Tir à l'arc 14h30-16h ▶ Stade C. Raymond

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Foot golf 10h30-12h ▶ City Stade