



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 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 gironde.fr/sorties



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2025
COMMUNE D'ARÈS



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 TOURNIS

- ▶ 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 TOURNIS

- ▶ 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 TOURNIS

- ▶ 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 TOURNIS

- ▶ 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 TOURNIS

- ▶ 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 TOURNIS

- ▶ 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 16/07et 13/08 15h ▶ Plage de SaintBrice, 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 ; Arescalad' ; 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/Môlkky 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