



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-Lagrange | 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 05 71 14 |
| Cenon | Grayan-et- l'Hôpital | 05 56 88 38 86 |
| 06 12 55 48 96 | Lundi/mardi/mercredi/jeudi/samedi 9h12h, vendredi 10h12h | |
| Cestas | Plage du Gurm | |
| 07 88 15 01 40 | Ouvert tous les jours de 15h30 à 19h | |
| Convergence Garonne * | La Teste- de-Buch | 06 40 41 27 91 |
| 06 27 55 18 12 | Vendays- Montalivet | 06 81 66 36 07 |

* 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

Accueil "Chalet en Bois" CAP33
devant le Camping municipal du Gurm
Lundi/mardi/mercredi/jeudi/samedi 9h12h,
vendredi 10h12h

Plage du Gurm
Ouvert tous les jours de 15h30 à 19h
06 70 30 17 62

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
COMMUNE DE GRAYAN-ET-L'HÔPITAL



PROGRAMME ÉTÉ 2025 - COMMUNE DE GRAYAN-ET-L'HÔPITAL

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1^{er} juillet au 31 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Fitness Pilates 9h30-10h15** ► En face du camping Le Gurm
 - ▶ **Fitness Renforcement musculaire 10h-10h30**
 - En face du camping - Le Gurm
 - ▶ **Fitness Step 10h30-11h** ► En face du camping Le Gurm
 - ▶ **Fitness Jump 11h-11h30** ► En face du camping Le Gurm
 - ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ► Plage du Gurm
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
- ▶ **Initiation Golf Practice (7/07 au 25/08) 11h-12h**
 - Golf de Grayan (sur inscription, 3€)

LES TOURNOIS (***)

- ▶ **Spikeball 15h45** ► Plage du Gurm (Gratuit)
- ▶ **Beach Volley 2v2 20h** ► En face du camping Le Gurm (2€/pers.)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ► Plage du Gurm
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
- ▶ **Fitness Pilates 9h30-10h30** ► En face du camping Le Gurm (3€)

- ▶ **Surf (8/07 au 26/08) 10h30-12h** ► École de Surf Nouvelle Vague, Plage de la Négade (sur inscription, 3€)

- ▶ **Fitness Renforcement Musculaire 10h45-11h45**
 - En face du camping Le Gurm (3€)

LES TOURNOIS (***)

- ▶ **Beach Volley 3v3 15h45** Plage du Gurm (Gratuit)
- ▶ **Basket 3v3 20h** ► En face du Camping (2€/pers.)
- ▶ **Mölkky 2v2 20h** ► En face du Camping Le Gurm (2€/pers.)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ► Plage du Gurm
- ▶ **Badminton 19h30-20h** ► Stade A. Raben, Grayan et l'Hôpital

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Fitness Nordic Yoga® 9h-10h30** ► En face du camping Le Gurm (3€)
- ▶ **Fitness Step 10h45-11h45** ► En face du camping Le Gurm (3€)

LES TOURNOIS (***)

- ▶ **Tennis au chapeau 9h30** ► Camping du Gurm (2€)
- ▶ **Sandball 15h45** ► Plage du Gurm (Gratuit)
- ▶ **Badminton 20h** ► Stade A. Raben, Grayan et l'Hôpital (2€/pers.)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ► Plage du Gurm
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
- ▶ **Fitness Réveil musculaire Pilates 9h30-10h30**
 - En face du camping - Le Gurm (3€)
 - ▶ **Fitness Jump 10h45-11h45** ► En face du camping Le Gurm (3€)

LES TOURNOIS (***)

- ▶ **Beach Volley 3v3 15h45** ► Plage du Gurm (Gratuit)
- ▶ **Foot sur herbe 5v5 20h** ► Stade A. Raben de Grayan et l'Hôpital (2€/pers.)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ► Plage du Gurm
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
- ▶ **Battle Archery (4/07 au 29/08) 10h30**
 - En face du camping Le Gurm (sur inscription, 3€)
- LES TOURNOIS (***)**
- ▶ **Pétanque 2v2 15h30** ► En face du camping Le Gurm (2€/pers.)
 - ▶ **Beach Tennis 15h45** ► Plage du Gurm (Gratuit)
 - ▶ **Beach Volley 2v2 20h** ► En face du camping Le Gurm (2€/pers.)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ► Plage du Gurm
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
- ▶ **Fitness Pilates 9h30-10h30** ► En face du camping Le Gurm (3€)
 - ▶ **Fitness Cardio Renfo 10h45-11h45** ► En face du camping Le Gurm (3€)

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ► Plage du Gurm
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
- ▶ **Surf adulte initiation (6/07 au 24/08) 10h-11h**
 - Plage du Gurm, Le Gurm Surf Club (sur inscription, 3€)

LES TOURNOIS (***)

- ▶ **Tennis 9h30** ► Camping du Gurm (2€/pers.)
- ▶ **Beach Volley 2v2 15h45** ► Plage du Gurm (Gratuit)

Informations pratiques

- ▶ Toutes les Découvertes du programme sont gratuites !
- ▶ Activités "Plage Dynamique" (Beach Volley, Beach Tennis, Sandball, Beach Soccer, Spikeball...)
- ▶ Évolution du programme pendant la saison selon les marées (affichage à l'Accueil CP33)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ Tarif : 3€ pour les adultes, 2€ pour les enfants
- ▶ Tarif Fitness : 1 séance 3€, 5 séances 10€, 7 séances 15€, 10 séances 20€, 20 séances 30€
- ▶ Inscriptions au Local CAP33, Plage du Gurm ou par téléphone

LES TOURNOIS*

- * Tournois sur la plage sont gratuits tous les jours
- ** Tournois payants : 1 tournoi 2€/pers., 1 carte de 6 tournois 10€
- Inscriptions à l'heure et lieu indiqué sur ce programme

Consignes pour la pratique

- ▶ Renseignement auprès de l'office de tourisme de la municipalité
- ▶ Retrouvez toutes les informations sur l'évolution du programme de cet été : www.grayan.fr et sur Facebook : commune de Grayan-et-l'Hôpital, sur Insta : cap33_legurm_2025
- ▶ En cas de mauvais temps des animations vous seront proposées au Gymnase situé à côté du Stade, 8 Route de l'Océan, 33590 Grayan-et-l'Hôpital

Associations partenaires de CAP33

Balata Golf Practice ; Le Gurm Surf Club ; Arc'aventure ; Nouvelle Vague ; Echecs Médocains

CET ÉTÉ, À GRAYAN-ET-L'HÔPITAL

Tournois :

- ▶ **Beach Volley by night 2 vs2 (Adultes)**
Lundis 7, 21/07, 4 et 18/08 - 18h30 ► Plage (Gratuit)

Air Bad (Adultes et enfants)

- ▶ **Mercredi 9/07 et 20/08 - 19h30** ► Gymnase de Grayan avec le « Comité de Gironde de Badminton »

Echecs (Adultes et enfants)

- ▶ **Mercredis 16, 29/07, 13 et 20/08 - 19h**

- ▶ Local CAP33 avec l'association « Echecs Médocains »

Beach Soccer (Adultes et enfants)

- ▶ **Vendredis 18/07 et 1^{er}/08 - 15h-19h** ► Plage avec le « Comité de Gironde de Football » (Gratuit)

* Marche Canine de 2h

- ▶ **Vendredis 11/07 et 18/07 - 10h** ► Organisée par une professionnelle - chalet cap 33 - 3€

Training with Lifeguards

- ▶ **Vendredi 25/07 - 10h** ► Chalet Cap 33 - 3€

**CAP
33
juniors**

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

Rdv au « Local CAP33 », camping du Gurm ou sur le lieu des activités

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h/18h-20h** ► Camping, Local CAP33
- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h30-19h** ► Plage du Gurm

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Initiation Golf Practice (7/07 au 25/08) 10h** ► Golf de Grayan (sur inscription, 2€)

TOURNOIS (***)

- ▶ **Spikeball 15h45** ► Plage du Gurm (Gratuit)

- ▶ **Tennis de table 18h** ► camping - Local cap 33 (2€/pers.)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Multisports 11h-12h** ► En face du camping le Gurm
- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h30-19h** ► Plage du Gurm
- ▶ **Tennis de Table 18h-20h** ► Camping, Local CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Surf (8/07 au 26/08) 10h30-12h** ► École de Surf Nouvelle Vague, Plage de la Négade (sur inscription, 2€)

TOURNOIS (***)

- ▶ **Beach Volley 3v3 15h45** ► Plage du Gurm (Gratuit)
- ▶ **Mölkky 2v2 20h30** ► En face du Camping Le Gurm (2€/pers.)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h** ► Camping, Local CAP33
- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h30-19h** ► Plage du Gurm
- ▶ **Badminton 19h30-20h** ► Stade A. Raben de Grayan et l'Hôpital

TOURNOIS (***)

- ▶ **Tennis au chapeau 9h30** ► Camping du Gurm (2€/pers.)
- ▶ **Sandball 15h45** ► Plage du Gurm (Gratuit)
- ▶ **Badminton 20h** ► Stade A. Raben de Grayan et l'Hôpital

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h/18h-20h** ► Camping, Local CAP33
- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h30-19h** ► Plage du Gurm

TOURNOIS (***)

- ▶ **Tennis de Table 10h** ► Camping, Local CAP33 (2€/pers.)
- ▶ **Beach Volley 3v3 15h45** ► Plage du Gurm (Gratuit)
- ▶ **Foot sur herbe 5v5 20h** ► Stade A. Raben de Grayan et l'Hôpital (2€/pers.)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h/18h-20h** ► Camping, Local CAP33
- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h30** ► Plage du Gurm

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Battle Archery (4/07 au 29/08) 10h30** ► En face du camping le Gurm (sur inscription, 2€)

TOURNOIS (***)

- ▶ **Pétanque 2v2 15h30** ► En face du camping Le Gurm (2€/pers.)
- ▶ **Beach Tennis 15h45** ► Plage du Gurm (Gratuit)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h-19h** ► Plage du Gurm
- ▶ **Tennis de Table 18h-20h** ► Camping, Local CAP33

TOURNOIS (***)

- ▶ **Tennis de Table 10h** ► Camping, Local CAP33 (2€/pers.)
- ▶ **Beach Volley 3v3 15h45** ► Plage du Gurm (Gratuit)

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités « Plage Dynamique » 15h30-19h** ► Plage du Gurm

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Surf initiation junior à partir de 10 ans (6/07 au 24/08) 11h-12h** ► Plage du Gurm, Le Gurm Surf club (sur inscription, 2€)

TOURNOIS (***)

- ▶ **Beach Volley 2v2 15h45** ► Plage du Gurm (Gratuit)