



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

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

Plage du Gulp
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



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



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



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 Gulp
- ▶ **Fitness Renforcement musculaire 10h-10h30** ▶ En face du camping - Le Gulp
- ▶ **Fitness Step 10h30-11h** ▶ En face du camping Le Gulp
- ▶ **Fitness Jump 11h-11h30** ▶ En face du camping Le Gulp
- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ▶ Plage du Gulp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Initiation Golf Practice** (7/07 au 25/08) **11h-12h** ▶ Golf de Grayan (sur inscription, 3€)

LES TOURNNOIS (*/**)

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

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ▶ Plage du Gulp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Fitness Pilates 9h30-10h30** ▶ En face du camping Le Gulp (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 Gulp (3€)

LES TOURNNOIS (*/**)

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

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

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

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

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

LES TOURNNOIS (*/**)

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

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ▶ Plage du Gulp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Fitness Réveil musculaire Pilates 9h30-10h30** ▶ En face du camping - Le Gulp (3€)
- ▶ **Fitness Jump 10h45-11h45** ▶ En face du camping Le Gulp (3€)

LES TOURNNOIS (*/**)

- ▶ **Beach Volley 3v3 15h45** ▶ Plage du Gulp (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 Gulp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Battle Archery** (4/07 au 29/08) **10h30** ▶ En face du camping le Gulp (sur inscription, 3€)

LES TOURNNOIS (*/**)

- ▶ **Pétanque 2v2 15h30** ▶ En face du camping Le Gulp (2€/pers.)
- ▶ **Beach Tennis 15h45** ▶ Plage du Gulp (Gratuit)
- ▶ **Beach Volley 2v2 20h** ▶ En face du camping Le Gulp (2€/pers.)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ▶ Plage du Gulp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Fitness Pilates 9h30-10h30** ▶ En face du camping Le Gulp (3€)
- ▶ **Fitness Cardio Renfo 10h45-11h45** ▶ En face du camping Le Gulp (3€)

LES TOURNNOIS (*/**)

- ▶ **Tennis de Table 10h** ▶ Local CAP33 au Camping Le Gulp (2€)
- ▶ **Beach volley 3v3 15h45** ▶ Plage du Gulp (Gratuit)

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ▶ Plage du Gulp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Surf adulte initiation** (6/07 au 24/08) **10h-11h** ▶ Plage du Gulp, Le Gulp Surf Club (sur inscription, 3€)

LES TOURNNOIS (*/**)

- ▶ **Tennis 9h30** ▶ Camping du Gulp (2€/pers.)
- ▶ **Beach Volley 2v2 15h45** ▶ Plage du Gulp (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 Gulp ou par téléphone

LES TOURNNOIS*

* 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_legulp_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 Gulp 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€



Des animations
tout l'été
adaptées
à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

Rdv au « Local CAP33 », camping du Gulp 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 Gulp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

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

TOURNNOIS (*/**)

Spikeball 15h45 ▶ Plage du Gulp (Gratuit)

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

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Multisports 11h-12h ▶ En face du camping le Gulp

Activités «Plage Dynamique» 15h30-19h ▶ Plage du Gulp

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€)

TOURNNOIS (*/**)

Beach Volley 3v3 15h45 ▶ Plage du Gulp (Gratuit)

Mölkky 2v2 20h30 ▶ En face du Camping Le Gulp (2€/pers.)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Tennis de Table 10h-12h ▶ Camping, Local CAP33

Activités «Plage Dynamique» 15h30-19h ▶ Plage du Gulp

Badminton 19h30-20h ▶ Stade A. Raben de Grayan

et l'Hôpital

TOURNNOIS (*/**)

Tennis au chapeau 9h30 ▶ Camping du Gulp (2€/pers)

Sandball 15h45 ▶ Plage du Gulp (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 Gulp

TOURNNOIS (*/**)

Tennis de Table 10h ▶ Camping, Local CAP33 (2€/pers)

Beach Volley 3v3 15h45 ▶ Plage du Gulp (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 Gulp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

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

TOURNNOIS (*/**)

Pétanque 2v2 15h30 ▶ En face du camping Le Gulp (2€/pers.)

Beach Tennis 15h45 ▶ Plage du Gulp (Gratuit)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Activités «Plage Dynamique» 15h-19h ▶ Plage du Gulp

Tennis de Table 18h-20h ▶ Camping, Local CAP33

TOURNNOIS (*/**)

Tennis de Table 10h ▶ Camping, Local CAP33 (2€/pers.)

Beach Volley 3v3 15h45 ▶ Plage du Gulp (Gratuit)

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Activités «Plage Dynamique» 15h30-19h ▶ Plage du Gulp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Surf initiation junior à partir de 10 ans (6/07 au 24/08)

11h-12h ▶ Plage du Gulp, Le Gulp Surf club

(sur inscription, 2€)

TOURNNOIS (*/**)

Beach Volley 2v2 15h45 ▶ Plage du Gulp (Gratuit)