



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

Office de Tourisme Médoc Atlantique
Place de l'Europe, Lacanau Océan

☎ 05 56 03 21 01



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 LACANAU



PROGRAMME ÉTÉ 2025 - COMMUNE DE LACANAU

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1^{er} juillet au 31 août

Lundi (à partir du 7/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Tir à l'arc 10h-11h30** ► Stade de l'Ardilouse
- **Pilates 18h-18h45** ► École primaire Antonia Guittard (dès 15 ans)
- **Padel Tennis 20h-20h45/21h-21h45** ► Pôle de l'Ardilouse

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- **Wave Ski 12h-13h** ► Plage des Océanides (12 €, dès 10 ans accompagné d'un adulte, sur inscription)
- **Kundalini Yoga** (juillet) **18h-19h15** ► Chalet CAP33, Plage du Moutchic (7€)
- **Pilates 19h-20h** ► École primaire Antonia Guittard (8€, dès 15 ans)

LES TOURNOIS

- **Badminton Double 20h30** ► Complexe de la Cousteyre, Lacanau Ville (2€)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Marche nordique** (sauf 1/07) **9h-9h45** ► Pôle de l'Ardilouse (dès 15 ans)
- **Pelote** (8/07 au 19/08) **10h-11h** ► Pôle de l'Ardilouse
- **Parcours d'orientation** (sauf 1/07) **10h30-12h** ► Parking Plage Super Sud
- **Kundalini Yoga** (1 et 8/07) **18h-19h15** ► Chalet CAP33, Plage du Moutchic
- **Escalade** (sauf 1/07) **20h15-21h** ► Complexe de la Cousteyre, Lacanau Ville (dès 7 ans accompagné d'un adulte, sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- **Marche nordique** (sauf 1/07) **10h-12h** ► Pôle de l'Ardilouse (dès 15 ans, 8€)
- **Wing 10h-12h** ► Base Nautique de la Grande Escoure (dès 10 ans accompagné d'un adulte, 100€)
- **Peinture Artistique** (22/07 au 26/08) **14h30-16h30** ► Pôle de l'Aiguillonne, Lacanau Ville (dès 10 ans accompagnés d'un adulte, 2€)
- **Kundalini Yoga** (juillet sauf 1 et 8) **18h-19h15** ► Chalet CAP33, Plage du Moutchic (7€)
- **Escalade** (sauf 1/07) **21h-22h30** ► Complexe de la Cousteyre, Lacanau Ville (dès 7 ans accompagné d'un adulte, sur inscription, 7€)

LES TOURNOIS

- **Beach Volley 2×2** (sauf 1/07) **9h30-12h30** ► Plage Maison de la glisse (Gratuit)
- **Beach Handball** (15/07 au 12/08) **18h-20h** ► Plage Maison de la glisse (2€)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Squash** (9/07 au 20/08) **10h-10h45** ► Pôle de l'Ardilouse (Chaussures semelles blanches obligatoires)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- **Surf casting Pêche 9h-12h** ► Accès plage Sud La forestière (dès 12 ans accompagné d'un adulte participant, 12€)
- **Tir à l'arc** (sauf 2/07) **10h-11h/11h10-12h10** ► Stade de l'Ardilouse (5€)

- **Wing 10h-12h** ► Base Nautique de la Grande Escoure (dès 10 ans accompagné d'un adulte, 100€)
- **Kitesurf 14h-18h** ► Base Nautique de la Grande Escoure (dès 10 ans accompagné d'un adulte, 110€)
- **Padel Tennis 20h-20h45/21h-21h45** ► Pôle de l'Ardilouse (5€)

LES TOURNOIS

- **Volley-Ball 21h** ► COSEC, Lacanau Ville (2€)

Jeudi

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- **Pelote** (10/07 au 21/08) **10h-11h** ► Pôle de l'Ardilouse (5€)
- **Course d'orientation** (sauf 3/07) **10h-12h** ► Parking Plage Super Sud (3€)
- **Pilates** (sauf 3/07) **19h-20h** ► Pôle de l'Ardilouse (dès 15 ans, 8€)

LES TOURNOIS

- **Beach Volley «3×3»** (sauf 3/07) **9h30-12h30** ► Plage Maison de la glisse (Gratuit)
- **Badminton double 20h30** ► Complexe de la Cousteyre, Lacanau Ville (2€)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Marche nordique** (sauf 4/07) **9h-9h45** ► Pôle de l'Ardilouse (dès 15 ans)
- **Tir à l'arc** (11/07 au 22/08) **10h-11h30** ► Stade de l'Ardilouse
- **Pétanque 10h-12h** ► Boulodrome, 75 bis avenue Marie Curie

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- **Squash** (11/07 au 22/08) **10h-10h45** ► Pôle de l'Ardilouse (Chaussures semelles blanches obligatoires, 5€)
- **Marche nordique** (sauf 4/07) **10h-12h** ► Pôle de l'Ardilouse (dès 15 ans, 8€)
- **Stretching** (sauf 4/07) **19h-20h** ► Chalet CAP33, Plage du Moutchic (dès 15 ans, 8€)

LES TOURNOIS

- **Beach Volley** (sauf 8 et 15/08) **16h-19h** ► Plage Maison de la glisse (Gratuit)
- **Padel Tennis** (sauf 29/08) **21h** ► Pôle de l'Ardilouse (2€)
- **Futsal** (18/07) **21h** ► Complexe sportif de la Cousteyre (2€)

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Golf** (sauf 31/08) **16h-17h30** ► UCPA Golf du Baganais (sur Inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- **Voile** ► Plage de la Grande Escoure (sauf 6/07, 20€)
- **Planche à voile 14h-15h** ► (dès 12 ans)
- **Optimist 15h15-16h15** ► (7/10 ans)
- **Catamaran 16h30-17h30** ► (dès 14 ans)

Informations pratiques

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

réservation Office de tourisme Médoc Atlantique

- Renseignements : aux Chalets CAP33 et à l'Office de tourisme Médoc Atlantique
- Notre programme peut être modifié en raison des conditions météorologiques.

Animations Plages Gratuites

- Plage Maison de la Glisse tous les jours de **15h30 à 19h**
- Plage du Moutchic de **16h à 19h (les week-end)**

Beach Volley, Beach Handball, Beach Tennis, Spikeball

«Les animations plages sont remplacées les 23/07 et 4/08 par une intervention Beach Soccer»

Remise en forme

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Réveil musculaire

du lundi au vendredi **9h-10h** ► Chalet CAP33 sur Esplanade, Maison de la Glisse

Gymnastique adaptée seniors

Tous les Lundis

11h30-12h30 ► COSEC Lacanau ville

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Lundi

Circuit Training 10h15-11h15 ► Esplanade Maison de la Glisse

Renforcement profond 11h35-12h35 ► Ecole Primaire Antonia Guittard

Mardi

Cuisses/Abdos/Fessiers 10h15-11h15 ► Esplanade Maison de la Glisse

Stretching 11h35-12h35 ► Esplanade Maison de la Glisse

Mercredi

Abdos/Gainage/Périnée 10h15-11h15 ► Esplanade Maison de la Glisse

Jeudi

Full Body 10h15-11h15 ► Esplanade Maison de la Glisse

Gym Tonic 11h35-12h35 ► Esplanade Maison de la Glisse

Vendredi

Cardio Combat 10h15-11h15 ► Esplanade Maison de la Glisse

Gym/Forme/Equilibre 11h35-12h35 ► Ecole Primaire Antonia Guittard.

Inscriptions à l'Office de tourisme ou aux Chalets CAP33

Achat Carte : Office de tourisme

1^{re} et 12^e séances gratuites

5€ la séance / 12€ les 3 / 15€ les 5 / 20€ les 10

(Si mauvais temps, Ecole Primaire Antonia Guittard)

Associations partenaires de CAP33

Badolac ; Golf UCPA du Baganais ; Lacanau Océhand ; Lacanau Escalade ; Pétanque Océane ; Voile Lacanau Guyenne ; AS Lacanau Volley Ball ; Lacanau Surf Club ; Kitesurf Club Lacanau ; Corps Activ' ; Canoë Kayak Lacanau Guyenne ; Lacanau Surf Casting Club ; Association des Artistes Canaulais ; Chardi Kala Yoga ; Les Tigres de l'océan ; AS Lacanau Rugby ; Office de Tourisme Médoc Atlantique

CET ÉTÉ, À LACANAU

Nocturne Beach Volley «Tournoi»

Jeudi 17/07 - 19h30 ► Plage CAP33, Maison de la Glisse

Soirée Jeux traditionnels

Jeudi 24/07 - 20h ► Stade de l'Ardilouse Mölkky, Quilles landaises, Palets bretons... en partenariat avec l'AS Lacanau Rugby, Restauration possible sur place

«RACKETON»

Jeudi 31/07 - 20h ► Tennis de l'Ardilouse Tournoi en double Padel tennis, Tennis, Pickleball

Drop de Béton «Rugby à la plage»

Vendredi 1/08 - 10h-12h30/13h30-16h30

► Chalet CAP33, Moutchic - Ateliers ludiques et pédagogiques autour du rugby

Tournée Beach Soccer

Mercredi 23/07 - 15h-19h ► Plage Cap33, Maison de la Glisse - Initiations et tournois.

Lundi 4/08 - 15h-19h ► Plage CAP33,

Maison de la Glisse - Initiations et tournois avec le «District de la Gironde de Football»

Nocturne Course d'Orientation

Jeudi 7/08 - 21h ► Départ Esplanade Maison de la Glisse

Beach Tennis

Vendredi 8/08 - 15h-19h ► Plage CAP33,

Maison de la Glisse - Initiations et tournois avec le «Comité départemental de la Gironde»

Tournoi Multisports

Jeudi 14/08 - 19h30 ► Plage CAP33, Maison de la Glisse - Tournoi Beach Volley, Spikeball, Tchoukball

Nocturne Beach Volley «Tournoi»

Jeudi 21/08 - 19h30 ► Plage CAP33, Maison de la Glisse

Stages de Golf (du 7/07 au 20/08)

Du lundi au mercredi - 14h-15h30 ► UCPA Golf du Baganais - Inscriptions Office de Tourisme Médoc Atlantique (82 €)

Cours de Surf

Maison de la Glisse, Boulevard de la plage Inscription par téléphone auprès de l'accueil du Surf Club, dès 10 ans (29€)

Stages de Krav Maga - Pôle de l'Ardilouse

Les 16, 22 et 29/07 - 11h-12h30

Les 9, 15 et 21/08 - 17h-18h30

Inscriptions Office de Tourisme Médoc Atlantique, dès 8 ans (10€)



Activités culturelles