

CAP 33 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.

CAP33 et les Comités Sportifs Départementaux

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française, Sport adapté, Surf, Tennis, Volley Ball et Drop de Béton.

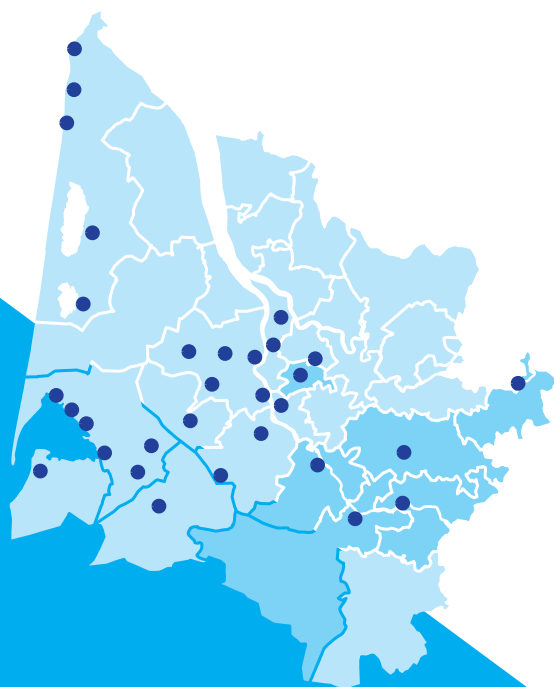
Plus de 100 disciplines sportives

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.

C'est 31 centres en 2025

Ambarès-et-Lagrave 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	Eysines 06 33 83 59 77	Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Floirac 05 57 80 87 00	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96		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		



● Centres □ Communautés de communes (CDC) pouvant proposer plusieurs lieux d'activités

Renseignements et inscriptions :

Office du tourisme
Du lundi au samedi
De 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h

☎ 05 56 82 02 95

Centre CAP33
☎ 05 56 82 02 47
☎ 06 42 51 54 61

📱 CAP33 Andernos les Bains

📷 cap33andernoslesbains

CDC = Communauté de Communes

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.

Imprimerie du Département de la Gironde - DCIP - Imprim'Vert - Novembre 2025

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 et sans inscription.*

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 TOURNIS

Organisés en après-midi ou en soirée, ils permettent de combiner sport et convivialité individuellement ou par équipes.

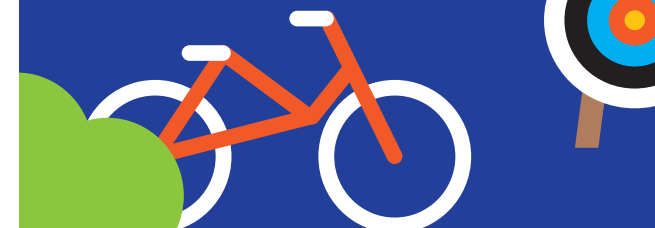
Au-delà de ces 3 formules, chaque centre propose également diverses animations.

Retrouvez toutes les activités CAP33 de tous les centres sur gironde.fr/sorties



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



**PROGRAMME AUTOMNE 2025
VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS**



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Abdos-Fessiers** (27/10) **10h-11h**
 - ▶ Salle d'arts corporels n° 2, av G. Eiffel
- ▶ **Yoga** « Hatha yoga : postural et dynamique » **10h-11h** ▶ Salle d'arts corporels n° 1, av G. Eiffel (inscription gratuite auprès de CAP33, 16 places)
- ▶ **Tir à l'arc** **10h30-12h** ▶ Salle du club, 52 av des colonies
- ▶ **Do In** « pratique de bien être japonaise » **18h-19h** ▶ Salle d'arts corporels n° 1, av G. Eiffel (inscription gratuite auprès de CAP33, 10 places)
- ▶ **Fitness Boxe** **19h-20h30** ▶ Salle d'arts corporels n° 1, av G. Eiffel

LES TOURNOIS

- ▶ **Volley-Ball** **20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Découverte Chemin cultur'forme** **9h30-12h**
 - ▶ Départ : Port ostréicole Andernos (près des jeux enfant, prévoir téléphone pour scanner)
- ▶ **Laser Game extérieur** **14h30-17h** ▶ Local CAP33, 52 av. des colonies (sur inscriptions auprès de CAP33, 20 places)
- ▶ **Savate, Boxe française** (21/10) **18h30-19h30**
 - ▶ Salle d'arts corporels n° 1, av G. Eiffel
- ▶ **Taille/Cuisses/Abdos** (28/10) **19h-20h**
 - ▶ Salle d'arts corporels n° 2, av G. Eiffel
- ▶ **Cross Boxing** (21/10) **20h-21h30** / (28/10) **19h-20h30** ▶ Salle d'arts corporels n° 1, av G. Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym** (21/10) **12h45-13h30** ▶ Piscine municipale (5€, paiement sur place)

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal** **20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Parcours éveil moteur** « 0-3ans » **10h-11h**
 - ▶ Salle d'arts corporels n° 2, av G. Eiffel (inscriptions auprès de CAP33, 12 places maximum)

● Activités culturelles

- ▶ **Parcours d'orientation** **10h30-12h** ▶ Départ cimetière des Bruyères, bd Daniel Digneaux
- ▶ **Badminton jeu libre** **18h30-20h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Modern-jazz** (29/10) **19h-20h** ▶ Salle d'arts corporels n° 2, av G. Eiffel
- ▶ **Yoga** « Hatha yoga : posturale et dynamique » **19h30-20h30** ▶ Salle d'arts corporels n° 1, av G. Eiffel (inscription gratuite auprès de CAP33, 16 places)

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton « double »** **20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates** (30/10) **9h30-10h30** ▶ Salle d'arts corporels n° 1, av G. Eiffel
- ▶ **Gym Globale** (30/10) **10h-11h** ▶ Salle d'arts corporels n° 2, av G. Eiffel
- ▶ **Sophrologie** **10h30-11h30** ▶ Salle d'arts corporels n° 1, av G. Eiffel
- ▶ **Badminton/Pickleball** **10h30-12h**
 - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Archery tag** **14h30-16h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Sophrologie** **18h30-19h30** ▶ Salle d'arts corporels n° 1, av G. Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym** (23/10) **12h45-13h30** ▶ Piscine municipale (5€, paiement sur place)

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket** (23/10) **20h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Handball** (30/10) **20h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Soirée jeux de sociétés** **20h**
 - ▶ Salle de Réunion, 52 av des colonies avec l'association « GRABUJ »
 - Découvertes de différents jeux en famille (à partir de 8 ans), adultes ou à partir de 15 ans

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton** « jeu libre » **10h30-12h**
 - ▶ Salle Jacques Rosazza

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym** (24/10) **12h12h45-13h30**
 - ▶ Piscine municipale (5€, paiement sur place)

Vendredi 31/10 Soirée Halloween avec le CADG
Découverte en famille du speedrun (franchissement d'obstacle), trampoline acrobatique et parcours baby gym avec le CADG de 18h30 à 21h30 salle Jacques Rosazza.
Déguisement halloween obligatoire

Informations pratiques

- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées est obligatoire pour la pratique des activités en salle
- ▶ En cas de pluie les activités prévues en extérieur seront déplacées en salle dans la mesure du possible
- ▶ Les activités avec une date entre parenthèse (le../..) sont programmées seulement le jour indiqué.

Associations partenaires de CAP33

Savate Nord Bassin (Savate forme, Cross boxing et Savate) ; Espadons Thalassa (Aquagym) ; Bénédicte Maugy (Sophrologie) ; Akadanse (Fitness et danse) ; Surya Yoga Andernos (Yoga) ; Nutrisportsanté (Pilates) ; M'VIB (Do-In)



Des animations pendant les vacances pour les 10-14 ans

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi

- ▶ **Tennis de Table** **10h30-12h** ▶ Salle du club, 23 rue I. Goubet
- ▶ **Handball** **14h-15h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Futsal** **15h30-17h** Salle Jacques Rosazza

Mardi

- ▶ **Foot-Basket 3×3** **10h30-12h** ▶ City stade, Complexe sportif Jacques Rosazza
- ▶ **Laser Game extérieur** **14h30-17h**
 - ▶ Local CAP33, 52 av. des colonies (sur inscriptions auprès de CAP33, 20 places)
- ▶ **Savate, Boxe française** (21/10) **18h30-19h30**
 - ▶ Salle d'arts corporels n° 1 av G. Eiffel

Mercredi

- ▶ **Parcours d'orientation** **10h30-12h** ▶ Départ cimetière des Bruyères, bd Daniel Digneaux
- ▶ **Parcours VTT** **14h30-16h** ▶ Local CAP33, 52 av des colonies

Jeudi

- ▶ **Badminton/Pickleball** **10h30-12h**
 - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Archery tag** **14h30-16h30**
 - ▶ Salle Jacques Rosazza

Vendredi

- ▶ **Tir à l'arc** **10h30-12h** ▶ Local CAP33, 52 av des colonies
- ▶ **Basket** **14h-15h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Futsal** **15h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza