

CAP33 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.

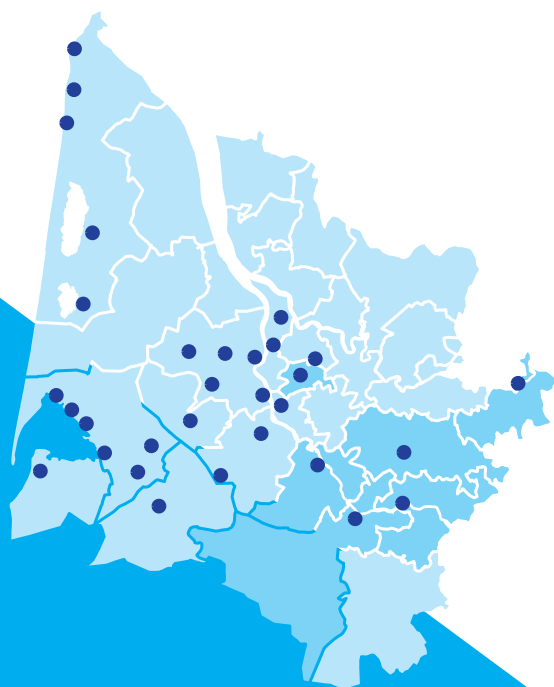
Plus de 100 disciplines sportives

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 :

Renseignements et inscriptions
📞 06 73 27 22 95

📍 CAP33 Biganos et villedebiganos.fr

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.

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



CAP33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



**PROGRAMME AUTOMNE 2025
VILLE DE BIGANOS**



Lundi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Gym douce 10h-11h** ▶ Salle Tribunes, rue de la Verrerie (Prévoir une bouteille d'eau et une serviette)
- ▶ **Badminton 12h30-14h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Renforcement musculaire* 19h-20h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie (prévoir une bouteille d'eau, une serviette et des chaussures d'intérieur)

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton en double 20h30** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie (inscription dès 20h15 - Gratuit)

Mardi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Badminton 10h30-12h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Pelote basque 15h-16h30** ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Danse forme* 19h15-20h15** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie (Prévoir une bouteille d'eau, une serviette et des chaussures d'intérieur)

Mercredi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Vélo 10h-12h** ▶ Départ cabane CAP33 Parc Lecoq
- ▶ **Circuit training 12h30-13h30** ▶ Dojo, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Tennis de table 15h-16h30** ▶ Salle de Tennis de Table, rue Pierre de Coubertin

- ▶ **Savate Boxe* 20h-21h30** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie (Prévoir une bouteille d'eau, une serviette et des chaussures d'intérieur)

Jeudi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Pelote basque 10h30-12h** ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Archery Game 17h30-18h30** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Renforcement musculaire* 19h-20h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie (Prévoir une bouteille d'eau, une serviette et des chaussures d'intérieur)

Vendredi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Randonnée pédestre 10h-12h** ▶ Départ Parc Lecoq

LES TOURNIS

- ▶ **Tennis de Table* 20h30** ▶ Salle de tennis de table, rue Pierre de Coubertin (inscription dès 20h15 - Gratuit)

Informations pratiques

- ▶ **CAP33 JUNIORS** Pensez à remplir la fiche de renseignements de l'enfant avant le 1^{er} jour de participation aux animations. Elle nous servira en cas de problèmes durant l'activité.

Consignes pour la pratique

- ▶ Pour les activités prévoir des chaussures et des vêtements adaptés ainsi qu'une bouteille d'eau

Associations partenaires de CAP33

Association Gymnastique Volontaire ; Tennis de Table de Biganos ; Rugby 13 Biganos ; Savate Nord Bassin

CAP
33
juniors

Des animations
pendant les
vacances
pour les 8-14 ans

Lundi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- Badminton 10h30-12h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- Tennis de table 14h-15h30** ▶ Salle de Tennis de Table, rue Pierre de Coubertin
- LES TOURNIS**
- Foot en salle 16h-17h30** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

Mardi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- Pelote basque 10h30-12h** ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- Tir à l'arc flu-flu 14h30-15h30** ▶ Piste d'athlétisme Parc Lecoq, avenue de la Libération
- Archery Game 16h-17h30** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

Mercredi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- Handball 10h30-12h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- Jeux d'opposition 14h-15h** ▶ Dojo, rue pierre de Coubertin
- LES TOURNIS**
- Badminton 15h30-17h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

Jeudi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- Basket-Ball 10h30-12h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- LES TOURNIS**
- Tennis de Table 16h-17h30** ▶ Salle de Tennis de Table, rue Pierre de Coubertin

Vendredi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- Badminton 10h30-12h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- Tennis 14h-15h30** ▶ Rue de la Verrerie
- Rugby fauteuil* 16h-17h30** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie