

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.

C'est
31 centres
en 2025

Ambarès- et-Lagrave	Pays Foyen*	07 75 26 07 33
Andernos- les-Bains	Cdc Du Réolais	06 42 51 54 61
Ares	En Sud Gironde	06 17 35 41 77
Bassens	Sud Gironde*	06 82 14 54 14
Bègles	Les Coteaux	06 17 02 21 32
Belin-Beliet	Bordelais*	06 23 76 64 42
Biganos	Rurales	07 64 58 10 42
Bruges	de l'Entre-Deux- Mers *	05 56 88 38 86
Carcans	Méridian	06 73 27 22 95
Cenon	Marcheprime	06 89 54 57 39
Cestas	Leognan	05 56 03 90 28
Convergence	Marcheprime	06 12 55 48 96
Garonne*	Lanton	06 70 30 17 62
	Leysines	06 40 41 27 91
	Mios	06 33 83 59 77
	Saint-Médard- en-Jalles	05 57 80 87 00
	Salles	05 56 05 71 14
	Grayan-et- l'Hôpital	05 56 88 38 86
	Soulac-Sur-Mer	06 80 48 82 74
	Vendays- Montalivet	06 81 66 36 07

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

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.



Renseignements et inscriptions :

Renseignements et inscriptions

06 73 27 22 95

[CAP33 Biganos et villedebiganos.fr](https://CAP33-Biganos.villedebiganos.fr)

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 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 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.

CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME AUTOMNE 2025
VILLE DE BIGANOS



Gironde
LE DÉPARTEMENT

BIGANOS
PORTE DU BASSIN

Gironde
LE DÉPARTEMENT

PROGRAMME AUTOMNE 2025 - VILLE DE BIGANOS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 20 au 24 octobre

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 TOURNOIS

- ▶ **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
- ▶ **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



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 tournois**
- ▶ **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 tournois**
- ▶ **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
- ▶ **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