

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
0662 52 20 28	Cdc Du Réolais	
Andernos- les-Bains	En Sud Gironde	Lacanau
06 42 51 54 61	06 17 35 41 77	05 56 03 21 01
Ares	Sud Gironde *	Lanton
06 73 68 61 06	06 82 14 54 14	06 07 31 18 86
Bassens	Les Coteaux	Leognan
06 17 02 21 32	Bordelais *	06 20 96 05 98
Bègles	06 23 76 64 42	Marcheprime
07 64 58 10 42	Rurales	06 07 63 80 36
Belin-Béliet	de l'Entre-Deux- Mers *	Mérignac
05 56 88 38 86	05 56 18 80 12	06 77 53 64 77
Biganos	07 57 60 43 10	Mios
06 73 27 22 95	Eysines	06 33 83 59 77
Bruges	05 56 03 90 28	Saint-Médard- en-Jalles
06 89 54 57 39	Floirac	05 56 05 71 14
Carcans	05 57 80 87 00	Salles
Cenon	Grayan-et- l'Hôpital	05 56 88 38 86
06 12 55 48 96	06 70 30 17 62	Soulac-Sur-Mer
Cestas	La Teste- de-Buch	06 80 48 82 74
07 88 15 01 40	Vendays- Montalivet	06 81 66 36 07
Convergence Garonne *	06 40 41 27 91	

* CDC = Communauté de Communes

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.



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

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.

Renseignements et inscriptions :

Office du tourisme
Du lundi au samedi (sauf mardi)
De 10h à 12h30 et de 14h à 17h
📞 05 56 82 02 95
Centre CAP33
📞 05 56 82 02 47
📞 06 42 51 54 61

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.

Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

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



**100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !**



**PROGRAMME HIVER 2026
VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS**



PROGRAMME HIVER 2026 - VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans

du lundi 9 au samedi 21 février

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga (Hatha)** 10h -11h ▶ Salle d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel (*inscription gratuite auprès de CAP33, 15 places*)
- ▶ **Tir à l'arc** 10h30-12h ▶ Salle du club, 52 av. des colonies
- ▶ **Pilates** 18h45-19h45 ▶ Salle d'arts corporels n°2, av. G. Eiffel
- ▶ **Fitness boxe** 19h-20h30 ▶ Salles Boxe d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket «3x3» 15h-16h30** ▶ Terrain Basket, 52 av. des colonies
- ▶ **Volley-Ball 20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym globale** 9h30-10h30 ▶ Salle d'arts corporels n°2, av. G. Eiffel
- ▶ **Marche active sur le chemin Cultur'forme** 10h30-12h
 - ▶ Rdv aux jeux pour enfants du port ostréicole
- ▶ **Archery Tag** 14h30-17h ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Savate Boxe française** (10/02) 18h30-19h30
 - ▶ Salle Boxe d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel
- ▶ **Cross boxing** (10/02) 20h-21h30 ▶ Salle Boxe d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel
- ▶ **Cross boxing** (17/02) 19h-20h30 ▶ Salle Boxe d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel
- ▶ **Soirée jeux de sociétés 20h** ▶ Salle de réunion, 52 av. des colonies avec l'association «GRABUJ» (*découvertes de différents jeux en famille, adultes ou à partir de 15 ans*)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym** (17/02) 12h30-13h15 ▶ Piscine municipale (5€, paiement sur place)

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket-Ball** (10/02) 20h ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Basket-Ball** (17/02) 17h15-19h15 ▶ Salle Jacques Rosazza

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym minceur** 9h-10h ▶ Salle d'arts corporels n°2, av. G. Eiffel
- ▶ **Eveil moteur/Motricité libre de 6 mois à 3 ans 10h-11h** ▶ Salle d'arts corporels n°2, av. G. Eiffel (*inscription gratuite auprès de CAP33, 12 places*)
- ▶ **Badminton jeu libre** 18h30-20h ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Yoga (Hatha)** 19h-20h ▶ Salle d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel (*inscriptions gratuites auprès de CAP33, 15 places*)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym** (18/02) 12h30-13h15 ▶ Piscine municipale (5€, paiement sur place)

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton en double** 20h ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Tennis de Table** (18/02) 19h ▶ Salle des sports du collège, 2 av de l'espérance

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sophrologie** 10h-11h ▶ Dojo Salle d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel
- ▶ **Badminton jeu libre** 10h30-12h ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Laser game extérieur** 14h30-16h30 ▶ Local CAP33, 52 av des colonies (*inscriptions auprès de CAP33, 20 places*)
- ▶ **Sophrologie** 17h30-18h30 ▶ Dojo Salle d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel (*ouvert également pour une pratique parent/enfant à partir de 7 ans*)
- ▶ **Pilates** 18h45-19h45 ▶ Salle d'arts corporels n°2, av. G. Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym** (19/02) 12h30-13h15 ▶ Piscine municipale (5€, paiement sur place)

LES TOURNOIS

- ▶ **Hand à 4** (12/02) 20h ▶ Salle Jacques Rosazza (*ouvert à un public familial*)
- ▶ **Pickleball** (19/02) 17h15-19h15 ▶ Salle Jacques Rosazza

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Parcours d'orientation** 10h30-12h Départ : Cimetière des Bruyères, Bd. Daniel Digneaux

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket-Ball** 15h-16h30 ▶ Terrain basket, 52 av des colonies

Animations ponctuelles "Récréa'jeux"

- Samedi 21 février 14h30-18h
- ▶ Découverte Tir à l'arc - Parc Louis David (*à partir de 6 ans, avec CAP33*)

Informations pratiques

- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle (= arriver avec une autre paire de chaussures que celles aux pieds...).
- ▶ En cas de pluie les activités prévues en extérieur seront déplacées en salle
- ▶ Toutes les informations pratiques sont à retrouver sur la page FACEBOOK «CAP33 Andernos les bains» ou sur INSTAGRAM «cap33ander nosbains»



Des animations pendant
les vacances
pour les 10-14 ans

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pickleball/Spikeball** 10h30-12h ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Handball** 14h-15h30 ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Futsal** 15h30-17h ▶ Salle Jacques Rosazza

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton** 10h30-12h ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Archery Tag** 14h30-17h ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Savate Boxe française** (10/02) 18h30-19h30 ▶ Salle Boxe d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc** 10h30-12h ▶ Salle du club, 52 av des colonies
- ▶ **Basket Ball** 14h-15h30 ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Baseball/Thèque** 15h30-17h ▶ Salle Jacques Rosazza

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Foot «5x5»** 10h30-12h ▶ Salle HiFive, 28 av. Gustave Eiffel (*inscriptions auprès de CAP33, 20 places*)
- ▶ **Laser game extérieur** 14h30-16h30 ▶ Local CAP33, 52 av. des colonies (*inscriptions auprès de CAP33, 20 places*)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Volley-Ball** 10h30-12h ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Ultimate (sport-co frisbee)** 14h-15h30 ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Futsal** 15h30-17h ▶ Salle Jacques Rosazza

Associations partenaires de CAP33

Savate Nord Bassin ; Espadons Thalassa ; Akadanse Plurielles ; Bénédicte Maugy (sophrologie) ; Surya Yoga Andernos (Bodin Stéphanie) ; HiFive (Padel), Espadon Thalassa (Aquagym) ; Grabuj (jeux de société)