



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.

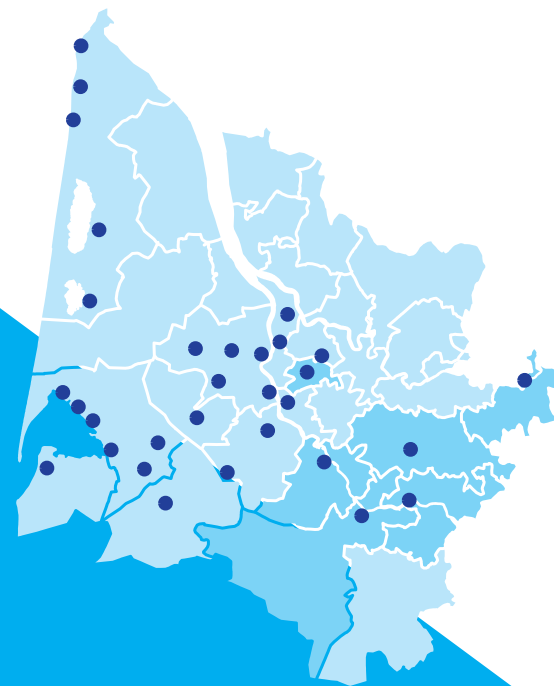
C'est 31 centres en 2025

| | | |
|--|---|--|
| Ambarès- et-Lagrave 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 | | |

* 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 :

Maison des Associations et de la Jeunesse
25 avenue David de Vignerte

Du lundi au vendredi
de 9h-12h30 / 13h30-17h

☎ 06 07 31 18 86

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 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.*

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**



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



**PROGRAMME HIVER 2026
VILLE DE LANTON**



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée** (16/02) **8h45** ▶ Esplanade de Cassy avec les «Randonneurs du Pyla» (10 à 12km)
- ▶ **Badminton 14h-15h30** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Jeux de société 15h30-17h** ▶ Maison des Associations avec «GRABUJ»
- ▶ **Danse de salon en ligne 18h-19h** ▶ Centre d'Animation de Lanton avec «Sissi show»
- ▶ **Boxe anglaise 18h45-20h15** ▶ Complexe sportif de Cassy avec «Ring Lantonnais»

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Yin Yoga** (9/02) **12h30-13h45** ▶ Salle du Braou avec «Yoga du Bassin» (Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)
- ▶ **Hatha Yoga** (16/02) **12h30-13h45** ▶ Salle du Braou avec «Yoga du Bassin» (Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)
- ▶ **Hatha Yoga** (9/02) **14h-15h15** ▶ Salle du Braou avec «Yoga du Bassin» (Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)

LES TOURNIS

- ▶ **Basket Ball 20h30** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec «ESAL Basket»

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique d'entretien 9h-10h** ▶ Complexe sportif de Cassy avec «Gymnastique volontaire Lantonnaise»
- ▶ **Danse de salon en ligne 10h-11h30** ▶ Centre d'Animation de Lanton avec «Sissi show»
- ▶ **Tir à l'arc 10h-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy avec «Compagnie d'arc»
- ▶ **Sarbacane 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Danse de salon en ligne 18h-19h30** ▶ Centre d'Animation de Lanton avec «Sissi show»

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Yoga séniors** (10/02) **15h45-17h** ▶ Maison de quartier de Taussat avec «Yoga du Bassin» (Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)
- ▶ **Hatha Yoga** (10/02) **17h15-18h30** ▶ Maison de quartier de Taussat avec «Yoga du Bassin» (Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)
- ▶ **Hatha Yoga** (10/02) **18h45-20h** ▶ Maison de quartier de Taussat avec «Yoga du Bassin» (Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée** (11/02) **8h45** ▶ Port Fontainevielle à Taussat avec les «Randonneurs du Pyla» (10 à 12km)
- ▶ **Randonnée** (18/02) **8h45** ▶ Église Notre Dame à Cassy avec les «Randonneurs du Pyla» (10 à 12km)
- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Boxe anglaise 18h45-20h15** ▶ Complexe sportif de Cassy avec «Ring Lantonnais»

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Hatha Yoga** (11/02) **17h15-18h30** ▶ Maison de quartier de Taussat avec «Yoga du Bassin» (Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)
- ▶ **Hatha Yoga** (11/02) **18h45-20h** ▶ Maison de quartier de Taussat avec «Yoga du Bassin» (Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)

LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque 14h-17h** ▶ Halte de Cassy

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique d'entretien 9h-10h** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec «Gymnastique volontaire Lantonnaise»
- ▶ **Qi Gong 10h30-11h30** ▶ Salle du Braou avec «Agir pour soi»
- ▶ **Olympiades en famille** (12/02) **14h-16h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Squash 18h-20h** ▶ Complexe sportif de Cassy avec «SQUAL»
- ▶ **Fitness boxe circuit boxing 19h-20h30** ▶ Salle de quartier de Taussat avec «Savate Nord Bassin»

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton double 20h** ▶ Complexe sportif de Cassy

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates 9h-10h** ▶ Salle du Braou avec «Agir pour soi»
- ▶ **Basket-ball 14h-16h** ▶ Complexe sportif de Cassy

LES TOURNIS

- ▶ **Fléchettes 10h30-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 10h-12h30** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec «Body Sport»

Associations
partenaires de CAP33

| | |
|--------------------------------------|----------------|
| Agir pour soi : | 06 72 35 01 92 |
| Body Sport : | 06 86 13 81 10 |
| Compagnie d'Arc de Blagon-Lanton : | 06 46 58 48 77 |
| ESAL Basket : | 06 81 28 62 43 |
| GRABUJ : | 06 72 81 13 06 |
| Gymnastique volontaire Lantonnaise : | 06 61 41 61 20 |
| Randonneurs du Pyla : | 06 12 32 39 40 |
| Ring Lantonnais : | 06 63 48 90 71 |
| Savate Nord Bassin : | 06 76 71 58 79 |
| Sissi Show : | 06 15 20 18 07 |
| SQUAL : | 06 86 15 03 45 |
| Yoga du Bassin : | 06 75 44 80 45 |

Informations pratiques

- Toutes informations pratiques sont à retrouver sur la page Facebook «CAP33-Lanton» ou sur Instagram «cap33lanton»
- ▶ Programme prévisionnel sous réserve de modifications
 - ▶ Prévoir une paire de chaussures de sport propres car obligatoire pour toute activité dans le Complexe Sportif de Cassy
 - ▶ Pour toute information avec les associations, contacter le numéro indiqué
 - ▶ Prévoir son équipement sportif (raquettes, tapis de gym ...) si possible



Des animations pendant les vacances pour les 10-14 ans

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 14h-15h30** ▶ Complexe sportif de Cassy

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h-12h** Complexe Sportif de Cassy avec «Compagnie d'Arc»
- ▶ **Sarbacane 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy

LES TOURNIS

- ▶ **Futsal 14h-16h** ▶ Complexe sportif de Cassy

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy

LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque 14h-17h** ▶ Halte de Cassy

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Basket-ball**(19/02) **10h30-12h15** ▶ Complexe sportif de Cassy avec «ESAL Basket»
- ▶ **Fitness boxe circuit boxing 19h-20h30** ▶ Salle de quartier de Taussat avec «Savate Nord Bassin»

TOURNIS

- ▶ **Basket-ball** (19/02) **14h-16h30** ▶ Complexe sportif de Cassy avec «ESAL Basket»

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Basket-ball 14h-16h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **LES TOURNIS**
- ▶ **Fléchettes 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy