

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 32 centres en 2025

Ambarès-et-Lagrave	Grayan-et-l'Hôpital	Cdc Convergence Garonne
Andernos-les-Bains	La Teste-de-Buch	Cdc De Castillon Pujols
Arès	Lacanau	Cdc Du Pays Foyen
Bassens	Lanton	Cdc Du Reolais En Sud Gironde
Bègles	Léognan	Cdc Du Sud Gironde
Belin-Beliet	Marcheprie	Cdc Les Coteaux Bordelais
Biganos	Mérignac	Cdc Rurales De L'entre Deux Mers
Bruges	Mios	
Carcans	Saint-Médard-en-Jalles	
Cenon	Salles	
Cestas	Soulac-sur-Mer	
Eysines	Vendays-Montalivet	
Floirac		

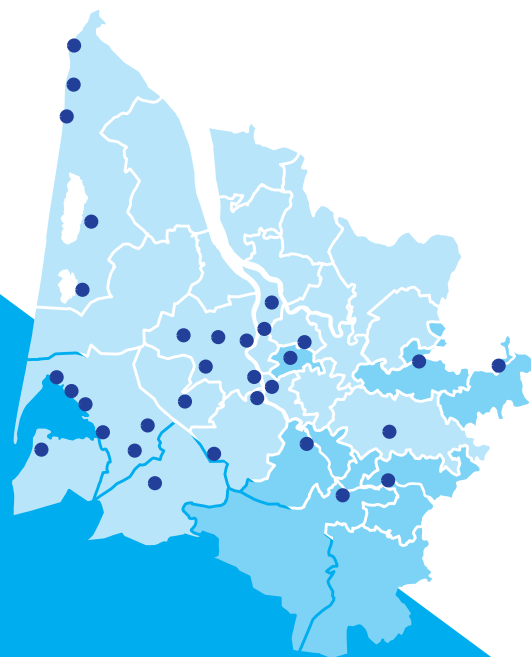
CDC = Communauté de Communes

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 - Mars 2026

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
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.*

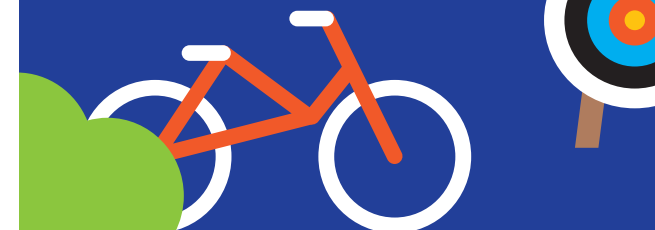
Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

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



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME PRINTEMPS 2026
VILLE DE LANTON



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

► **Badminton 14h-16h** ► Complexe Sportif de Cassy

► **Danse de salon en ligne** (13/04) **18h-20h**
► Centre d'Animation de Lanton avec «Sissi show»

► **Boxe anglaise 18h45-20h15** ► Complexe sportif de Cassy avec «Ring Lanton nais»

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

► **Hatha Yoga Flow 12h30-13h45**
► Salle du Braou avec «Yoga du bassin»
(Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)

► **Hatha Yoga Flow** (6/04) **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 Lanton naise»

► **Qi Gong 9h15-10h15** ► Salle du Braou avec «Agir pour soi»

► **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»

► **Pilates 10h30-11h30** ► Salle du Braou avec «Agir pour soi»

► **Sarbacane 10h30-12h** ► Complexe sportif de Cassy

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

► **Yoga doux «sénior s»** (7/04) **15h45-17h**
► Maison de quartier de Taussat avec «Yoga du Bassin» (Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)

► **Hatha Yoga** (7/04) **17h15-18h30** ► Maison de quartier de Taussat avec «Yoga du Bassin» (Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)

► **Hatha Yoga** (7/04) **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

► **Tennis de table 10h30-12h** ► Complexe sportif de Cassy

► **Atelier culinaire et visite de la ferme pédagogique** (15/04) **14h** ► Maison d'Accueil Spécialisée de Lanton avec «Grain de Sel» (inscription obligatoire au 06 84 77 56 94)

► **Jeux de société** (15/04) **14h-18h**
► Médiathèque de Lanton avec «Les Ludes»

► **Boxe anglaise** (15/04) **18h45-20h15**
► Complexe sportif de Cassy avec «Ring Lanton nais»

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

► **Hatha Yoga** (8/04) **17h15-18h30**
► Maison de quartier de Taussat avec «Yoga du Bassin» (Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)

► **Hatha Yoga** (8/04) **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 Lanton naise»

► **Handball** (16/04) **14h-16h**
► Complexe sportif de Cassy

► **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

► **Ultimate 10h30-12h** ► Complexe sportif de Cassy

► **Basket-ball 14h-16h** ► Complexe sportif de Cassy

► **Jeux de société 14h-18h** ► Médiathèque de Lanton avec «Les Ludes»

● activités culturelles

► **Boxe anglaise** (17/04) **18h45-20h15**

► Complexe sportif de Cassy avec «Ring Lanton nais»

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

► **Sophrologie** (17/04) **10h-11h**
► Maison de quartier de Taussat avec «Yoga du bassin» (Prévoir un tapis de sol, un plaid et un coussin / Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

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

Consignes pour la pratique

- 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 en salle
- Pour toute information avec les associations, contacter le numéro indiqué
- Prévoir son équipement sportif (raquettes, tapis de gym ...) si possible

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

Grain de Sel : 06 84 77 56 94

Gymnastique volontaire Lanton naise :
06 61 41 61 20

Les Ludes : 07 69 56 14 09

Ring Lanton nais : 06 63 48 90 71

Savate Nord Bassin : 06 76 71 58 79

Sissi Show : 06 15 20 18 07

Yoga du Bassin : 06 75 44 80 45

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

► **Badminton 14h-16h** ► 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

► **Jeux de société** (15/04) **14h-18h**
► Médiathèque de Lanton avec «Les Ludes»

LES TOURNIS

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

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

► **Basket-ball** (9/04) **10h30-12h15**
► Complexe sportif de Cassy avec «ESAL Basket»

► **Handball** (16/04) **14h-16h**
► Complexe sportif de Cassy

► **Fitness Boxe circuit boxing 19h-20h30**
► Salle de quartier de Taussat avec «Savate Nord Bassin»

LES TOURNIS

► **Basket-ball** (9/04) **14h-16h30** ► Complexe sportif de Cassy avec «ESAL Basket»

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

► **Ultimate 10h30-12h** ► Complexe sportif de Cassy

► **Basket-ball 14h-16h** ► Complexe sportif de Cassy

► **Jeux de société 14h-18h** ► Médiathèque de Lanton avec «Les Ludes»