

**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

**Lundi**

- ▶ **Badminton/Pickleball** 10h30-12h30  
→ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Beach Foot** 15h-16h30 → Plage du Bétéy

**Mardi**

- ▶ **Foot 3x3/Basket** 3x3 10h30-12h30 → City stade complexe sportif J.Rosazza
- ▶ **Handball** 14h30-15h30 → Plateau extérieur collège, avenue de l'Espérance
- ▶ **Basket-ball** 15h30-16h30 → Plateau extérieur collège, avenue de l'Espérance

**Mercredi**

- ▶ **Tir à l'arc** 10h30-12h30 → Local CAP33, 52 avenue des Colonies
- ▶ **Futsal** 14h30-16h30 → Plateau extérieur collège, avenue de l'Espérance

**Jeudi**

- ▶ **Tennis de Table** 10h30-12h30 → Salle du club Jean Robin, 23 rue Isidore Goubet
- ▶ **Beach Handball** 15h-16h30 → Plage du Bétéy

**Vendredi**

- Terrain extérieur Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Baseball/Thèque** 10h30-12h30
  - ▶ **Ultimate** 14h30-15h30
  - ▶ **Rugby «flag/touché»** 15h30-16h30

**Samedi**

- ▶ **Badminton** 10h30-12h30 → Salle des sports J. Rosazza

**KAYAK CAP33 JUNIORS  
DÉCOUVERTES GRATUITES**

(12 places, inscriptions auprès de CAP33, attestation d'aisance aquatique à fournir)

- Mardi 21/07 : 11h à 12h**
- Mercredi 22/07 : 11h45 à 12h45**
- Jeudi 06/08 : 10h45 à 11h45**
- Vendredi 07/08 : 12h à 13h**
- Jeudi 20/08 : 10h45 à 11h45**
- Vendredi 21/08 : 12h à 13h**

**Animations Plage du Bety**

Du lundi au samedi 10h30-12h30 et 15h-19h  
Terrains et matériel, en accès libre  
Beach Foot, Beach Tennis, Beach Volley, Beach Handball, Spikeball, Mōlkky, Cornhole, Palais bretons

**Découvertes gratuites**

**Kayak et Stand-up paddle**

Plage du Bety : en fonction des marées et conditions météorologiques. Découverte de 20 min pour les plus de 15 ans (inscription sur place, cabane CAP33)

<b>Juillet</b>	<b>Août</b>
Lundi 13	Mardi 11 et 25
<b>16h30-18h30</b>	<b>16h-18h</b>
Mardi 14 et 28	Mercredis 12 et 26
<b>17h-19h</b>	<b>17h-19h</b>
Lundi 27	
<b>16h-18h</b>	

**Balade en kayak en soirée**

Plage du Bety (Balade de 1h30 sur le littoral Andernosien, pour les plus de 18 ans, 8 places inscription CAP33)

Jeudi 16/07	Vendredi 31/07 et 14/08
<b>19h30-21h</b>	<b>19h-20h30</b>

**Informations pratiques, consignes pour la pratique**

- A retrouver sur la page FACEBOOK «CAP33 Andernos les bains» et «animations sportive alb» ou sur INSTAGRAM «cap33andernoslesbains»
- En cas de pluie les activités prévues en extérieur seront déplacées en salle (dans la mesure du possible)
- Savoir nager pour les activités nautiques
- Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle

**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.

**Plus de 100 activités sportives et culturelles, accessibles dès 15 ans, en famille ou seul.**

**3 façons de participer**

▶ **DÉCOUVERTES GRATUITES**

Testez librement de nombreuses activités toute la semaine.

▶ **APPROFONDISSEMENT**

Initiez-vous ou progressez sur plusieurs séances (gratuit ou tarif modéré).

▶ **TOURNOIS**

Participez à des moments conviviaux, en individuel ou en équipe.

**Renseignements**

**CAP33** ☎ 05 56 82 02 47 / 06 42 51 54 61  
**Office du tourisme**, Esplanade du Broustic  
**du lundi au samedi de 10h à 18h**  
☎ 05 56 82 02 95

**Inscriptions**

**CAP33** ☎ 05 56 82 02 47  
**Facebook** : CAP33 Andernos les bains/Animations Sportives ALB  
**Instagram** : cap33andernoslesbains  
**Page Internet** : <https://www.andernoslesbains.fr/listes/sport-vie-associative/>

**Retrouvez les activités CAP33 de chaque centre sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)**



**CAP  
33**

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



**PROGRAMME ÉTÉ 2026  
VILLE D'ANDERNOS LES BAINS**



## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga «Hatha»** (6/07 au 10/08) 9h30-10h30  
→ Plage du Bétéy (inscription CAP33, 16 places)
- ▶ **Marche sportive** 10h30-11h30 → Port ostréicole (rdv proche de l'aire de jeux)
- ▶ **Fitness «Cuisses/Abdos/Fessiers renfo»** (6/07 au 17/08) 10h30-11h30 → Plage du Bétéy
- ▶ **Parcours d'orientation en VTT** 10h30-12h30  
→ Local CAP33, 52 av des Colonies
- ▶ **Fitness «Full Body»** (6/07 au 17/08) 18h30-19h30  
→ Salle d'arts corporels n°2, 2 av Gustave Eiffel
- ▶ **Running** (6/07 au 24/08) 19h-20h → Port ostréicole (rdv 18h45 proche de l'aire de jeux)

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

(5 €, paiement sur place)

- ▶ **Longe-côte «Marche aquatique»** (6 et 20/07) 9h45-10h45 (13 et 27/07) 17h-18h → Plage du Bétéy (inscriptions CAP33, 15 places, chaussures obligatoires, à partir de 12 ans accompagné, Rdv 15 min avant)
- ▶ **Voile traditionnelle Pinassotte** (13/07) 16h30-18h30 → Cabane n° 70, Port ostréicole (inscription CAP33, 8 places)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Basket-ball** 14h30-16h30 → Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Beach Foot** 17h-19h → Plage du Bétéy
- ▶ **Volley** 20h-22h30 → Salle des sports J. Rosazza (20/07 et 17/08 Volley sur herbe à 18h30)

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Fitness «Full Body»** (7/07 au 18/08) 10h30-11h30  
→ Plage du Bétéy
- ▶ **Tir à l'arc parcours chasse** 10h30-12h30  
→ Local CAP33, 52 av des Colonies
- ▶ **Savate Boxe française** (7/07 au 18/08) 18h30-19h30 → Salle boxe d'arts corporels, 2 av G. Eiffel
- ▶ **Cross Boxing «Fitness/cardio»** (7/07 au 18/08) 20h-21h → Salle boxe d'arts corporels n° 1, 2 av G. Eiffel

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

(5 €, paiement sur place)

- ▶ **Aquagym** (21/07 au 18/08) 12h45-13h30  
→ Piscine municipale
- ▶ **Voile traditionnelle Pinassotte** (28/07) 17h-19h  
→ Cabane n° 70, Port ostréicole (inscription CAP33, 8 places)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal** 14h30-16h30 → Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Beach Handball** 17h-19h → Plage du Bétéy
- ▶ **Tennis de Table** 18h-20h → Salle du club Jean Robin, 23 rue I. Goubet
- ▶ **Badminton «double»** 20h-22h30  
→ Salle des sports J. Rosazza

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Éveil moteur «4 mois à 3 ans»** 10h-11h  
→ Dojo salle d'arts corporels n° 1, 2 av G. Eiffel (inscription CAP33, 16 places)
- ▶ **Fitness Circuit training «HIIT»** (8/07 au 19/08) 10h30-11h30 → Plage du Bétéy
- ▶ **Badminton «jeu libre»** 10h30-12h30  
→ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Fitness «Cuisses/Abdos/Fessiers cardio»** (8/07 au 19/08) 18h30-19h30  
→ Salle d'arts corporels n° 2, 2 av G. Eiffel
- ▶ **Yoga «Hatha»** (8/07 au 19/08) 18h30-19h30  
→ Salle d'arts corporels n° 1, 2 av G. Eiffel (inscription CAP33)

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

(5 €, paiement sur place)

- ▶ **Aquagym** (15/07 au 19/08) 12h45-13h30  
→ Piscine municipale
- ▶ **Voile traditionnelle Pinassotte** (12/08) 17h-19h  
→ Cabane n° 70 Port ostréicole (inscription CAP33, 8 places)
- ▶ **Longe côte « Marche aquatique»** (5 et 19/08) 10h-11h et (12 et 26/08) 17h-18h  
→ Plage du Bétéy (inscriptions CAP33, 15 places, chaussures obligatoires, à partir de 12 ans accompagné, Rdv 15 min avant)
- ▶ **Plongée «Baptêmes»** (15/07 au 12/08) 19h  
→ Piscine municipale (8 places, inscription CAP33, taille min 1m20, à partir de 12 ans)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Laser-Game extérieur** (15, 29/07, 12 et 19/08) 15h-17h → Local CAP33, 52 av des Colonies (en forêt). Tournoi pour 4 équipes à faire en famille dès 10 ans, pour les plus de 15 ans et CAP33 Juniors 10/14 ans, (20 places, inscription auprès de CAP33)
- ▶ **Beach Volley «4x4»** 17h-19h → Plage du Bétéy
- ▶ **Handball** 20h-22h30 → Salle des sports J. Rosazza

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sophrologie** (9/07 au 27/08 sauf 23/07) 9h30-10h30 → Plage du Bétéy
- ▶ **Fitness «Cuisses/Abdos/Fessiers cardio»** (2/07 au 20/08) 10h30-11h30 → Plage du Bétéy
- ▶ **Tir à l'arc parcours chasse** 10h30-12h30  
→ Local CAP33, 52 av des Colonies
- ▶ **Arts du cirque, jonglerie, équilibre, aérien** (dès 6 ans) (9/07 au 27/08) 17h-18h30  
→ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Do In «pratique de bien être japonaise»** (23/07 au 27/08) 18h-19h → Plage du Bétéy (inscription CAP33, 10 places, prévoir tapis ou serviette)
- ▶ **Sophrologie** (9/07 au 27/08 sauf 23/07) → Salle dojo arts corporels n° 1, 2 av Gustave Eiffel (ouvert également pour une pratique parent/enfant à partir de 7 ans)

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

(5 €, paiement sur place)

- ▶ **Aquagym** (16/07 au 20/08) 12h45-13h30  
→ Piscine municipale

### LES TOURNOIS

- ▶ **Archery** Tag 14h30-16h30 → Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Beach Tennis** 17h-19h → Plage du Bétéy
- ▶ **Pétanque** 18h-20h → Boulodrome esplanade du Broustic
- ▶ **Basket-ball** 20h-22h30 → Salle des sports J. Rosazza

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates** (17/07 au 21/08) 9h30-10h30  
→ Plage du Bétéy
- ▶ **Fitness «TABATA»** (3/07 au 21/08) 10h30-11h30  
→ Plage du Bétéy
- ▶ **Parcours d'orientation** 10h30-12h30  
→ Départ cimetièrre des Bruyère, Bd D. Digneaux
- ▶ **Badminton « jeu libre »** 18h30-20h  
→ Salle des sports J. Rosazza

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

(5 €, paiement sur place)

- ▶ **Voile traditionnelle Pinassotte** (28/08) 16h30-18h30 → Cabane n° 70 Port ostréicole (8 places, inscription CAP33)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Pickleball** 10h30-12h30 → Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Futsal** 14h30-16h30 → Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Beach Volley «2x2»** 17h-19h → Plage du Bétéy
- ▶ **Badminton «simple»** 20h-22h30 → Salle des sports J. Rosazza

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc parcours chasse** 10h30-12h30  
→ Local CAP33, 52 av des Colonies

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley «4x4»** 17h-19h → Plage du Bétéy