



**Des animations tout l'été  
adaptées à vos enfants !**

Pour les jeunes de 2012 à 2016

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

#### Lundi

- ▶ **Tir laser 10h30-12h** → Gymnase
- ▶ **Multisports 14h30-16h** → Gymnase
- ▶ **Initiation handisports** (13/07 et 24/08) **14h30** → Gymnase

#### Mardi

- ▶ **Escalade 10h30-12h** Gymnase (10 max, sur inscription)
- ▶ **Pickleball 14h30-16h** Gymnase

#### Mercredi

- ▶ **Basket-ball 10h30-12h** → City Stade
- ▶ **Baseball 14h30-16h** → RDV Skate Park

#### Jeudi

- ▶ **Voile Club nautique** → (8 pers. max, sur inscription, autorisation parentale à remplir à l'office du tourisme, horaires en fonction des marées)
- ▶ **Badminton/Tennis de Table 14h30-16h** → Gymnase

#### Vendredi

- ▶ **Break/Hip-hop/Dances urbaines 10h30-12h** → Dojo
- ▶ **Tir à l'arc/Sarbacane 14h30-16h** → Stade C. Raymond

### CET ÉTÉ À ARES

**COBAN** : Sensibilisation au traitement des déchets liés à la pratique sportive **15/07 et 12/08 - 16h** → Plage de Saint-Brice

#### Sortie kayak

**5/07 et 16/08** → Horaire en fonction des marées, nous consulter (10 pers. max, sur inscription)

#### CATA+

**11/07** → Club nautique (Baptêmes de voile, Stand Up Paddle, Escalade, Tir laser, Concert, restauration...)

#### Jeux Traditionnels «Lou Beret»

**8/07 et 5/08 - 15h30-18h** → Plage de Saint Brice

#### Randonnée pédestre (7/8kms)

**23/07 - 9h** → Rdv Parking Super U Claouey (24 pers., sur inscription)

#### Objectif Nage du 20 au 31 juillet

#### Randonnée pédestre (7/8kms)

**15/08 - 9h** → Rdv Port ostréicole, Parking de l'entrée (24 pers. max, sur inscription)

**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 et inscriptions :

**Inscriptions** : Office de tourisme

☎ 05 56 60 18 07

**Renseignements** :

☎ 06 73 68 61 06

\* CDC = Communauté de Communes

Retrouvez les activités CAP33

de chaque centre sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)



Département de la Gironde - DirCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprim'Vert - ne pas jeter sur la voie publique - mai 2026

# CAP 33

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



**PROGRAMME ÉTÉ 2026  
COMMUNE D'ARÈS**



## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Escalade** 10h30-12h → Gymnase
- ▶ **Pilates** 17h15-18h15 → Gymnase
- ▶ **Stand Up Paddle Club Nautique** → (horaires en fonction des marées, sur inscription)

### LES SCÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Pilates** 18h30-19h30 → Gymnase (5€) sur inscription (25 pers. max, à partir de 15 ans)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton «double»** 20h → Gymnase

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Renforcement musculaire** 10h-11h → Plage de Saint-Brice
- ▶ **Mini Bridge** 10h-12h → Domaine des Lugés, Salle 2, Village des associations (sur inscription)
- ▶ **Pickleball** 10h30-12h → Gymnase
- ▶ **Stretching** 11h15-12h15 → Plage de Saint-Brice, Poste de secours
- ▶ **Orientation** 18h-19h30 → Parcours de santé

### LES SCÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Qi Gong** 18h-19h → Dojo
- ▶ **Karaté** 18h30-19h30 → Salle du 1000 clubs (sur inscriptions)
- ▶ **Méditation pleine conscience** 19h15-20h15 → Dojo

### LES TOURNOIS

- ▶ **Basket-ball** 20h → Gymnase

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Taïchi** 10h-11h15 → Plage de Saint Brice, Poste de secours
- ▶ **Baseball** (juillet) 10h30-12h → Rdv Skate Park
- ▶ **Tir à l'arc** (août) 10h30-12h → Stade C. Raymond
- ▶ **Decouverte Parasports** «pratiques inclusives handis/valides» 10h30-12h → Gymnase
- ▶ **Méditation pleine conscience** 11h30-12h30 → Plage de Saint Brice, Poste de secours
- ▶ **Animations Plage** 15h → Plage de Saint Brice
- ▶ **Flag Rugby** 15h30 → Plage de Saint Brice
- ▶ **Concours Mölkky** 16h → Plage de Saint Brice, Poste de secours
- ▶ **Marche nordique** 18h → Plage de Saint Brice, Poste de secours
- ▶ **Savate** 18h30-19h30 → Gymnase

### LES TOURNOIS

- ▶ **Bridge** 14h30 → Salle 2, Village des associations (2€/pers)

## Jeudi (sauf 3/07)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **BB Gym** «Eveil moteur pour les 1/4 ans» 10h15-11h/11h15-12h → École maternelle (12 pers., participation d'au moins 1 parent, sur inscription)
- ▶ **Orientation** (juillet) 10h30-12h → Parcours de santé

### LES SCÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Pilates** 10h-11h/11h15-12h15 → Gymnase (5€, sur inscriptions, 25 pers., à partir de 15 ans)
- ▶ **Qi Gong** 10h-11h → Plage de Saint Brice, Poste de secours
- ▶ **Tir à l'arc** (août) 10h30-12h → Stade C. Raymond (10 pers., à partir de 12 ans, sur inscription)
- ▶ **Taïchi** 18h-19h → Dojo

### LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table** 20h → Gymnase

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce** 10h-11h → gymnase
- ▶ **Stretching** 11h15-12h → gymnase

### LES SCÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Escalade** 10h30-12h → Gymnase (10 pers., dès 15 ans, sur inscription)
- ▶ **Taïso** 18h30-19h30 → Dojo (sur inscription)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Volley-ball** 20h → Gymnase

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** 10h → Départ Port ostréicole
- ▶ **Tir laser** 10h30-12h → Gymnase
- ▶ **Aquagym** (sauf 4/07) 11h-11h45 → Plage de Saint Brice, Poste de secours (sur inscription, dès 15 ans, 15 pers.)
- ▶ **Animations Plage** 15h → Plage de Saint Brice
- ▶ **Jeux athlétiques** 15h30 → Plage de Saint Brice

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley «4x4»** 17h → Plage de Saint-Brice

## Comités sportifs départementaux

### Activités gratuites :

#### Handisports

- 13/07 et 24/08 **14h30** CAP33 Juniors
- 20h** CAP33 Famille → Gymnase

## Informations pratiques :

→  Accessibilité : Renseignements au préalable

→ En cas de pluie, RDV au gymnase

→ Les pratiques :

**Pilates** (à partir du 13/07)

**Qi-gong** : Gymnastique douce d'entretien méditative, basée sur des mouvements lents et prise de conscience du corps dans l'espace

**Taïso** : renforcement musculaire pratiqué par la FF de Judo

**Taïchi** : art martial basé sur la détente du corps

→ Les lieux de pratique Gymnase, Skate park, City Stade, Stades : route du Temple

→ Plage Saint-Brice : Boulevard Javal

→ Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle, le matériel sportif personnel sera à privilégier

## CAP33 Juniors :

→ Fiche de renseignements à remplir obligatoirement avant la 1<sup>re</sup> participation

→ Programme sous réserve de modifications, ne pas jeter sur la voie publique

## Associations partenaires CAP33

Club nautique d'Arès ; Shodan club ; Arès Kayak Nature ; Savate NB ; Rando Loisirs Les Oyats ; Arès Bridge Club ; Arescalad' ; Tanden Karaté Club ; Vis-ta-Gym ; Arès Basket Club ; Rugby LCF