

Tous les lundis → Soirée dansante à Maubuisson

Tous les mardis → Concert à Carcans-plage

Tous les mercredis et samedi → Concert à Maubuisson

Tous les jeudis → Foire artisanale et gastronomique à Carcans-plage de 17h à 23h

Tous les vendredis → Soirée dansante à Carcans-plage

Fête nationale - Carcans-Ville

Mardi 14/07 → Cérémonies le matin, repas et soirée dansante, feu d'artifices (05 56 03 90 28)

Fête du Lac - Maubuisson

Dimanche 26/07 → De nombreuses animations gratuites sur la journée, animation musicale de rue, soirée dansante et grand feu d'artifices musical.

Fête de la Mer - Carcans-plage

Samedi 15/08 → Cérémonie le matin, banda, soirée dansante et feu d'artifices (05 56 03 90 28)

Un renseignement ? Facebook « Carcans'sanime », le site de la Commune www.carcans.fr, un téléphone : 05 56 03 90 28 et un guide animation dans tous les commerces

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.

Infos pratiques et inscriptions

Du lundi au vendredi de 16h à 22h

Samedi de 9h à 12h

Sur les lieux d'activités et à l'Office de tourisme Médoc Atlantique : ☎ 05 56 03 21 01

Retrouvez les activités CAP33 de chaque centre sur gironde.fr/sorties



Associations partenaires CAP33

Médoc Atlantique ; Cercle de voile de Bordeaux Carcans-Maubuisson (CVBCM) ; Badminton Club de Carcans ; Corps Activ' ; Carcans Océan Surf Club (COSC) ; Carcans Fight Club ; La Carcans dira t'on

CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2026
COMMUNE DE CARCANS



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Animations plage** 15h-18h → Carcans-plage

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** 10h-11h → Carcans Maubuisson, Salle de l'Estran
- ▶ **Stretching** 11h-12h → Carcans Maubuisson, Salle de l'Estran

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche aquatique** 10h-12h → Carcans Maubuisson, Plage du Pôle, Rdv au poste de secours
- ▶ **Beach Tennis** 16h30-17h30 → Carcans Maubuisson, Front du lac
- ▶ **Découverte et Initiation au MMA** 19h30-21h → Carcans-Ville, Salle Enavans (Inscription : 06 82 51 26 10 ou par Messenger : Carcans Fight Club)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Marche nordique** 9h30-11h30 → (sur inscription au 06 10 77 46 33)
- ▶ **Circuit training** 10h-11h → Carcans Maubuisson, Salle de l'Estran
- ▶ **Renfo Full body** 11h-12h → Carcans Maubuisson, Salle de l'Estran

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Tennis «2x2»** 17h30 → Carcans Maubuisson, Front du lac

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Course d'orientation** 10h-12h → Carcans-Plage, Rdv Entrée Village de Vacances de l'Océan
- ▶ **Fit and Run** 10h-11h30 → Carcans Maubuisson, Rdv Place du Pôle
- ▶ **Animations plage** 15h-18h → Carcans-Plage
- ▶ **Badminton** 19h-20h → Carcans-Ville, Salle des sports

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Cardio renfo** 10h-11h → Carcans Maubuisson, Salle de l'Estran
- ▶ **Renfo abdos bras** 11h-12h → Carcans Maubuisson, Salle de l'Estran

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton «simple»** 20h → Carcans-Ville, Salle des sports

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** 9h-9h30 → (sur inscription au 06 10 77 46 33)
- ▶ **Marche aquatique** 10h-11h → Carcans Maubuisson, Plage du Pôle, Rdv au poste de secours
- ▶ **Gymnastique aquatique** 11h-12h → Rdv Plage du Pôle
- ▶ **Animations plage** 15h-18h → Carcans-Plage
- ▶ **Découverte et Initiation au Grappling (lutte)** 19h30-21h → Carcans-Ville, Salle Enavans

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Marche nordique** 9h30-11h30 → (sur inscription au 06 10 77 46 33)
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** 10h-11h → Carcans Maubuisson, Salle de l'Estran
- ▶ **Circuit training** 11h-12h → Carcans Maubuisson, Salle de l'Estran (en extérieur 16/07, 6 et 20/08)

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket «3x3»** 20h → Carcans-Ville, Salle des sports

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Course d'orientation** 10h-12h → Carcans-Plage, Rdv Entrée Village de Vacances de l'Océan
- ▶ **Fit and Run** 10h-11h30 → Carcans Maubuisson, Rdv Place du Pôle
- ▶ **Beach Tennis/Beach Volley** 15h-17h → Carcans Maubuisson, Front du lac
- ▶ **Animation plage** 15h-18h → Carcans-Plage

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Gym dynamique en extérieur** 10h-11h → Carcans Maubuisson, Rdv Plage du Pôle
- ▶ **Etirement et mobilité douce en extérieur** 11h-12h → Carcans Maubuisson, Rdv Plage du Pôle

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton «double»** 20h → Carcans ville, Salle des sports (24/07 et 21/08 tournois organisés par le Badminton Club Carcans)

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Catamaran/Planche à voile** (5, 19/07, 2 et 16/08) 10h → Domaine de Bombannes (Places limitées, inscription la veille à l'office de tourisme de Carcans Maubuisson)

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley** 17h30 → Carcans Maubuisson, Front du lac (Gratuit le 26/07 dans le cadre de la Fête du Lac)

Inscriptions sur place auprès de l'animateur

- Remise en forme : Cours de 45 min du 6/07 au 28/08
Tarifs : 5€ la séance / 25€ les 6 / 45€ les 12
(Tapis personnel, gourde et chaussures de sport souples type running conseillées)
- Marche nordique : Inscription obligatoire au 06 10 77 46 33
8€ la séance (Découverte de notre milieu naturel avec cadre technique de l'association « Corps Activ' »)
- Surf : du 6/07 au 28/08, Inscription au mini stage de 3 jours (3x2h) de surf ou body board au Carcans Océan Surf Club au 06 32 03 20 63
pour la semaine à venir, dans la limite des places disponibles (Horaires déterminés suivant les marées).
Tarif : sur présentation de cette plaquette tarif préférentiel de 78€ par personnes le mini stage
- Planche à voile, catamaran : sur rendez-vous selon disponibilité, un créneau de 2h du 7/07 au 25/08 au tarif préférentiel de 30€/pers/séance.
Inscription directement au CVBCM : 05 56 03 30 19
- En cas de mauvais temps, des animations sportives vous seront proposées à la salle des sports de Carcans-ville ou salle de l'Estran à Carcans Maubuisson