

CAP 33 juniors

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 8 → 14 ans

Rdv au « Local CAP33 », camping municipal du Gurp ou sur le lieu des activités.

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** 10h-12h/18h-20h → Local CAP33, Camping municipal du Gurp
- ▶ **Activités « Plage Dynamique »** 15h30-19h → Plage du Gurp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Initiation Golf Practice** (6/07 au 24/08) 10h → Golf de Grayan (sur inscription, 2€)

LES TOURNNOIS*

- ▶ **Beach Volley/Beach Tennis/Spikeball** 15h45 → Plage du Gurp (tournois avec apprentissage, gratuit)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités « Plage Dynamique »** 15h30-19h → Plage du Gurp
- ▶ **Tennis de Table** 18h-20h → Local CAP33, Camping municipal du Gurp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Surf** (7/07 au 25/08) 10h30-12h → Ecole de Surf Nouvelle Vague, Plage de la Négade (sur inscription, 2€)

LES TOURNNOIS*

- ▶ **Tennis de Table** 10h → Local CAP33, Camping municipal du Gurp (2€/pers.)
- ▶ **Beach Volley « 3vs3 »** 15h45 → Plage du Gurp (gratuit)
- ▶ **Mölkky « 2vs2 »** 20h → En face du Camping municipal du Gurp (2€/pers.)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** 10h-12h → Local CAP33, Camping municipal du Gurp
- ▶ **Activités « Plage Dynamique »** 15h30-19h → Plage du Gurp

LES TOURNNOIS*

- ▶ **Tennis au chapeau** 9h30 → Camping municipal du Gurp (2€/pers.)
- ▶ **Sandball** 15h45 → Plage du Gurp (gratuit)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** 10h-12h/18h-20h → Camping, Local CAP33
- ▶ **Activités « Plage Dynamique »** → 15h30-19h Plage du Gurp
- ▶ **Badminton** 19h30-20h → Grayan et l'Hôpital, Stade A. Raben

LES TOURNNOIS*

- ▶ **Beach Volley « 3vs3 »** 10h → En face du camping municipal du Gurp (gratuit)
- ▶ **Spikeball** 15h45 → Plage du Gurp (gratuit)
- ▶ **Foot sur herbe « 5vs5 »** 20h → Grayan et l'Hôpital, Stade A. Raben (2€/pers.)
- ▶ **Badminton** 20h → Grayan et l'Hôpital, Stade A. Raben (2€/pers.)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** 10h-12h/18h-20h → Camping, Local CAP33
- ▶ **Activités « Plage Dynamique »** 15h30 → Plage du Gurp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Battle Archery** (3/07 au 28/08) 10h30 → En face du camping municipal du Gurp (sur inscription, 2€)

LES TOURNNOIS*

- ▶ **Pétanque « 2vs2 »** 15h30 → En face du camping municipal du Gurp (2€/pers.)
- ▶ **Beach Tennis « 2vs2 »** 15h45 → Plage du Gurp (gratuit)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités « Plage Dynamique »** 15h-19h → Plage du Gurp
- ▶ **Tennis de Table** 18h-20h → Local CAP33, Camping municipal du Gurp

LES TOURNNOIS*

- ▶ **Tennis de Table** 10h → Local CAP33, Camping municipal du Gurp (2€/pers.)
- ▶ **Beach Volley « 4vs4 »** 15h45 → Plage du Gurp (gratuit)

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de table** 10h-12h et 18h-20h → Local CAP33, Camping municipal du Gurp
- ▶ **Activités « Plage Dynamique »** 15h30-19h → Plage du Gurp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Surf « initiation junior »** (5/07 au 23/08) 11h-12h → Plage du Gurp, Le Gurp Surf Club (dès 10 ans, sur inscription, 2€)

LES TOURNNOIS*

- ▶ **Beach Volley « 2vs2 »** 15h45 → Plage du Gurp (gratuit)

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).

▶ TOURNNOIS

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

Renseignements :

Accueil « Chalet en Bois » CAP33

devant Camping municipal du Gurp (Lundi/mardi/mercredi/jeudi/samedi 9h12h, vendredi 10h12h)

Plage du Gurp

Tous les jours de 15h30 à 19h

Par Téléphone, par SMS, (c'est mieux !) au :

☎ 06 70 30 17 62

* CDC = Communauté de Communes

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



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2026 COMMUNE DE GRAYAN-ET-L'HÔPITAL



GRAYAN-ET-L'HÔPITAL



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Fitness Pilates** 9h30-10h → En face du camping municipal du Gurp
- ▶ **Fitness Renforcement musculaire** 10h10-10h40 → En face du camping municipal du Gurp
- ▶ **Fitness Step** 10h50-11h20 → En face du camping municipal du Gurp
- ▶ **Fitness Jump** 11h30-12h → En face du camping municipal du Gurp
- ▶ **Activités « Plage Dynamique »** 15h30-19h → Plage du Gurp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Initiation Golf Practice** (6/07 au 24/08) 11h-12h → Golf de Grayan (sur inscription, 3€)

LES TOURNIS*

- ▶ **Beach Volley/Beach Tennis/Spikeball** 15h45 → Plage du Gurp (tournois avec apprentissage, gratuit)
- ▶ **Beach Volley « 2vs2 »** 20h → En face du camping municipal du Gurp (2€/pers.)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités « Plage Dynamique »** 15h30-19h → Plage du Gurp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Fitness Pilates** 9h30-10h30 → En face du camping municipal du Gurp (4€)
- ▶ **Fitness STEP** 10h45-11h45 → En face du camping municipal du Gurp (4€)
- ▶ **Surf** (7/07 au 25/08) 10h30-12h → Ecole de Surf Nouvelle Vague, Plage de la Négade (sur inscription, 3€)

LES TOURNIS*

- ▶ **Beach Volley « 3vs3 »** 15h45 → Plage du Gurp (gratuit)
- ▶ **Basket « 3vs3 »** 20h → En face du camping municipal du Gurp (2€/pers.)
- ▶ **Mölkky « 2vs2 »** 20h → En face du camping municipal du Gurp (2€/pers.)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de table** 10h-12h et 18h-20h → Local CAP33, Camping municipal du Gurp
- ▶ **Activités « Plage Dynamique »** 15h30-19h → Plage du Gurp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Fitness Nordic Yoga®** 9h-10h30 → En face du camping municipal du Gurp (4€)
- ▶ **Fitness Renfo** 10h45-11h45 → En face du camping municipal du Gurp (4€)

LES TOURNIS*

- ▶ **Tennis au chapeau** 9h30 → Camping municipal du Gurp (2€)
- ▶ **Sandball** 15h45 → Plage du Gurp (Gratuit)
- ▶ **Echecs « adultes et enfants »** (16, 22, 29/07, 5, 12, et 19/08) 19h → Local CAP33 avec l'association « Echecs Médocains » (3€/adultes et 2€/enfant)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de table** 10h-12h → Local CAP33, Camping municipal du Gurp
- ▶ **Activités « Plage Dynamique »** 15h30-19h → Plage du Gurp
- ▶ **Badminton** 19h30-20h Grayan et l'Hôpital, Stade A. Raben

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Fitness Réveil musculaire Pilates** 9h30-10h30 → En face du camping municipal du Gurp (4€)
- ▶ **Fitness Jump** 10h45-11h45 → En face du camping municipal du Gurp (4€)

LES TOURNIS*

- ▶ **Spike Ball** 15h45 → Plage du Gurp (Gratuit)
- ▶ **Foot sur herbe « 5vs5 »** 20h → Grayan et l'Hôpital, Stade A. Raben(2€/pers.)
- ▶ **Badminton** 20h → Grayan et l'Hôpital, Stade A. Raben (2€/pers.)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités « Plage Dynamique »** 15h30-19h → Plage du Gurp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Battle Archery** (3/07 au 28/08) 10h30 → En face du camping municipal du Gurp (sur inscription, 3€)

LES TOURNIS*

- ▶ **Pétanque « 2vs2 »** 15h30 → En face du camping municipal du Gurp (2€/pers.)
- ▶ **Beach Tennis « 2vs2 »** 15h45 → Plage du Gurp (Gratuit)
- ▶ **Beach Volley « 2vs2 »** 20h → En face du camping municipal du Gurp (2€/pers.)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités « Plage Dynamique »** 15h30-19h → Plage du Gurp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Fitness Pilates** 9h30-10h30 → En face du camping municipal du Gurp (4€)
- ▶ **Fitness Cardio Renfo** 10h45-11h45 → En face du camping municipal du Gurp (4€)

LES TOURNIS*

- ▶ **Tennis de Table** 10h → Local CAP33, Camping municipal du Gurp (2€)
- ▶ **Beach Volley « 4vs4 »** 15h45 → Plage du Gurp (Gratuit)

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de table** 10h-12h → Local CAP33, Camping municipal du Gurp
- ▶ **Activités « Plage Dynamique »** 15h30-19h → Plage du Gurp

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Surf adulte « initiation »** (5/07 au 23/08) 11h à 12h → Plage du Gurp, Le Gurp Surf Club (sur inscription, 3€)

LES TOURNIS*

- ▶ **Tennis** 9h30 → Camping municipal du Gurp (2€/pers.)
- ▶ **Beach Volley « 2vs2 »** 15h45 → Plage du Gurp (Gratuit)

Informations pratiques

→ **Activités « Plage Dynamique »** : Beach Volley/ Tennis/Soccer, Sandball, Spikeball...

→ **Evolution du programme pendant la saison** selon les marées (affichage à l'Accueil CP33)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

→ **Tarif** : 3€ pour les adultes, 2€ pour les enfants

→ **Tarif Fitness** : 4€ la séance/3 séances 10€/5 séances 15€/10 séances 25€/20 séances 40€

→ **Inscriptions** au Local CAP33, Plage du Gurp ou par téléphone

LES TOURNIS*

→ **Tournois sur la plage sont gratuits**

→ **Tournois payants** : 1 tournoi 2€/pers, 1 carte de 6 tournois 10€

→ **Inscriptions sur place 15 minutes avant chaque tournoi.** Attention : les horaires indiqués dans ce programme correspondent au début des tournois.

Consignes pour la pratique

→ Renseignement auprès de l'office de tourisme de la municipalité

→ Retrouvez toutes les informations sur l'évolution du programme de cet été :

🌐 www.grayan.fr

📘 FB : commune de Grayan-et-L'Hôpital

📷 Insta : @cap33_legurp_2025

→ En cas de mauvais temps des animations vous seront proposées au Gymnase situé à côté du Stade, 8 Route de l'Océan, Grayan-et-L'Hôpital

Associations et partenaires CAP33

Balata Golf Practice ; Le Gurp Surf Club ; Arc'aventure ; Nouvelle Vague ; Echecs Médocains ; la Société de Pêche ; les Sauveteurs en mer.

CET ÉTÉ À GRAYAN-ET-L'HÔPITAL

Formation avec maître nageur « adultes et enfants » avec les MNS du Gurp

Vendredi 10, 24/07, 7 et 21/08 9h30 → sur la plage (4€ par adultes et 2€ par enfant)
Inscriptions auprès de Cap 33 !!

Tournoi « Beach Volley » (Adultes)

Vendredi 17, 31/07, 14 et 28/08 10h → en Face du camping municipal du Gurp (2€/pers.)

Tournoi « Beach Soccer » (Adultes et enfants)

Lundi 20 juillet et Mercredi 19 août 15h-19h → Plage avec le « Comité de Gironde de Football » (gratuit)

Initiation Pêche aux étangs de Grayan (3€/adulte et 2€/enfant)

Vendredi 24 juillet et vendredi 7 août 10h-12h, avec l'association de pêche aux étangs, Inscriptions auprès de CAP33 !