

(POUR LES INSCRIPTIONS AU 06 40 41 27 91)

### AÏKIDO INITIATION avec «Aïkido la Teste»

**Mercredi 8 et 15/07 - 10h30** → Dojo de Cazaux

**Mardi 21, vendredi 24 et samedi 25/07 - 18h** → Dojo Coubertin

### TOURNOI DE BEACH FOOT 5x5

**Samedi 11/07 - 18h** → Plage principale de Cazaux

### TOURNOI DE BEACH VOLLEY 4x4 (sur inscription)

**Dimanches 12/07 et 23/08 - 20h** → Plaine des Sports G. Moga

### TOURNOI DE BEACH TENNIS 2x2 (sur inscription)

**Lundis 13/07 et 10/08 19h30** → Plaine des Sports G. Moga

### TOURNOI DE RUGBY TOUCHÉ 5x5

**Jeudis 16, 30/07 et 13/08 19h** → Plaine des Sports G. Moga

### SENSIBILISATION SUR LES BIO-DÉCHETS avec la «COBAS»

**Vendredi 17/07 et mercredi 19/08 14h** → Plage de la Lagune

**Mercredi 22/07 14h** → Plage Principale de Cazaux

### TOURNOI DE PADEL TENNIS 2x2 (sur inscription)

**Samedis 18/07 et 8/08 - 18h** → Tennis Club de Cazaux

**Vendredis 24/07 et 14/08 - 18h** → Tennis Club de La Teste

### ● DANSE SALSA INITIATION avec «Lady Styling Corazon»

**Dimanches 19, 26/07 et 9/08 - 10h** → Salsa Cubaine

et **11h** → Lady Style Salsa Place Daniel Meller Pyla

### ESCRIME INITIATION avec «AST escrime»

**Lundis 20 et 27/07 14h** → Plage principale de Cazaux

### ● DANSE TAHITIENNE INITIATION avec «Vahiné Toa»

**Mercredis 22/07 et 19/08 - 11h** → Place Daniel Meller Pyla

### SKATE BOARD INITIATION (sur inscription)

avec «Ollie les Petits»

**Lundis 20/07 et 17/08 - 14h30-17h** → Skate Park

de La Teste-de-Buch (inscription au 06 64 83 11 74)

### MARCHE NORDIQUE Sunset (sur inscription)

**Jeudis 23/07 et 6/08 - 18h30** → Cercle de Voile du Pyla

### ● INITIATION CIRQUE «dès 7 ans et adultes»

avec «Collectif Komono Circus »

**Jeudis 23/07 et 6/08 - 17h** → Plaine des sports G. Moga

### KZO LANTA «Défis Sportifs tous niveaux»

**Samedi 25/07 et 22/08 - 15h** → Plage Principale de Cazaux

### CONCOURS DE PÉTANQUE «en doublette» (sur inscription)

**Mardi 28/07 - 14h30** → Plage Principale de Cazaux

avec «La Boule du Lac»

**Mardi 11/08 - 19h** → Boulodrome de la Plaine G. Moga

### TOURNOI DE BEACH RUGBY 5x5 Woodise'Cup (sur inscription)

**Dimanche 16/08 - 15h** → Plage Principale de Cazaux avec

«Cazaux Olympique Rugby»

## 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 :

Cheffe de centre CAP33

Du lundi au samedi : 9h-19h

☎ 06 40 41 27 91 / 05 22 35 95

📘 : CAP33 La Teste de Buch

📷 : cap33\_lateste

\* CDC = Communauté de Communes

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 DE LA TESTE-DE-BUCH



## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme** 10h-11h → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** 10h-12h → Place Daniel Meller Pyla
- ▶ **Stand up Paddle** <sup>(1)</sup> 10h-12h → Cercle de voile de Cazaux
- ▶ **Aquagym** 11h-12h30 → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** à partir de 5 ans 16h-17h30 → Plage principale de Cazaux

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Tennis** 16h → Plage de la Lagune (inscription sur place)

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme** 10h-11h → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** 10h-12h → Place Daniel Meller Pyla
- ▶ **Catamaran** <sup>(1)</sup> 10h-12h → Cercle de voile de Cazaux
- ▶ **Marche aquatique** 11h-12h30 → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** à partir de 5 ans 16h-17h30 → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Sarbacane** <sup>(3)</sup> 17h-17h30 → Pas de tir de Villemarie
- ▶ **Tir à l'arc** <sup>(3)</sup> 17h30-19h30 → Pas de tir de Villemarie

### LES SCÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Tir à l'arc** <sup>(3)</sup> 17h30-19h30 → Pas de tir de Villemarie

### LES TOURNOIS (sur réservation)

- ▶ **Beach Volley** 16h → Plage de la Lagune (inscription au 06 40 41 27 91/Facebook/Instagram)
- ▶ **Badminton «double»** 20h → Salle E. Turpin

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga doux** <sup>(4)</sup> 9h-10h → Place Daniel Meller Pyla
- ▶ **Remise en forme** 10h-11h → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** 10h-12h → Place Daniel Meller Pyla
- ▶ **Marche Nordique** 10h-12h → Cercle de voile du Pyla
- ▶ **Ludic** <sup>(1)</sup> 10h-12h → «Bateau collectif 6 pers» Cercle de voile de Cazaux
- ▶ **Aquagym** 11h-12h30 → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** à partir de 5 ans 16h-17h30 → Plage principale de Cazaux

### LES TOURNOIS (sur réservation)

- ▶ **Beach Tennis** 16h → Plage de la Lagune (inscription au 06 40 41 27 91/Facebook/Instagram)
- ▶ **Foot en salle «5x5»** 20h → Salle E. Turpin

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga dynamique** <sup>(4)</sup> 9h-10h → Place Daniel Meller Pyla
- ▶ **Remise en forme** 10h-11h → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** 10h-12h → Place Daniel Meller Pyla
- ▶ **Stand up Paddle** <sup>(1)</sup> 10h-12h → Cercle de voile de Cazaux
- ▶ **Marche aquatique** 11h-12h30 → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** à partir de 5 ans 16h-17h30 → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Sarbacane** <sup>(3)</sup> 17h-17h30 → Pas de tir de Villemarie
- ▶ **Tir à l'arc** <sup>(3)</sup> 17h30-19h30 → Pas de tir de Villemarie

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Foot** 16h → Plage de la Lagune (inscription au 06 40 41 27 91/Facebook/Instagram)

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme** 10h-11h → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** 10h-12h → Place Daniel Meller Pyla
- ▶ **Catamaran** <sup>(1)</sup> 10h-12h → Cercle de voile de Cazaux
- ▶ **Aquagym** 11h-12h30 → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** à partir de 5 ans 16h-17h30 → Plage principale de Cazaux

### LES SCÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

(sur réservation)

- ▶ **Yoga** <sup>(4)</sup> 9h-10h → Cercle de Voile du Pyla

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Tennis** 16h → Plage de la Lagune (Inscription sur place)

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme** 10h-12h → Place Daniel Meller Pyla

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Foot** 16h → Plage de la Lagune (Inscription sur place)

## Dimanche

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach rugby** 16h → Plage de la Lagune (Inscription sur place)

## Animations Plages

### Initiations et découvertes gratuites

- **Plage de la Lagune**  
Tous les jours de 14h à 19h
- **Page principale de Cazaux**  
du lundi au vendredi de 14h à 18h30  
et le weekend de 14h à 19h

Beach Handball/Rugby/Soccer/Tennis/Volley, Mölkky, Slackline, Défis sportifs, Spikeball, Bumball, ...

### Les comités sportifs départementaux

## Beach Soccer

- **Du mercredi 15 juillet et 12 août de 14h30 à 19h**  
Plage principale de Cazaux

## Informations pratiques :

### \*LES SCÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS (sur réservation, payantes)

- <sup>(1)</sup> Activités nautiques Cercle de Voile de Cazaux : 05 56 22 91 00
- <sup>(3)</sup> Tir à l'Arc/Sarbacane «Les Archers du Bassin»  
inscription sur place - Renseignements 05 56 54 10 81
- <sup>(4)</sup> Yoga «Maryoga» : 07 86 40 46 29

## Inscriptions sur réservation

- Par téléphone au 06 40 41 27 91
- Facebook : CAP33 La Teste de Buch
- Instagram : cap33\_lateste

## Associations partenaires CAP33

Tennis Club de La Teste ; Tennis Club de Cazaux ; Les Archers du Bassin ; Ollie les Petits ; La Boule du Lac ; AST escrime ; Aïkido la Teste ; Maryoga ; Cercle de voile de Cazaux ; Lady Styling Corazon ; Vahiné Toa ; Collectif Komono Circus ; Cazaux Olympique Rugby