

Animations plages gratuites

→ Plage CAP33, Maison de la Glisse tous les jours 16h30-20h

Animations remplacées

- 12/07 et 02/08 par un tournoi de Beach Volley à l'Ardilouse
- 29/07 et 13/08 Plage CAP33, Maison de la glisse, par le comité de Beach Soccer.

→ Plage du Moutchic, vendredi et samedi 16h à 19h
Terrain de Beach Volley en libre accès du dimanche au jeudi.

Remise en forme (à partir du 2/07)

Découvertes gratuites

9h-10h → Réveil musculaire du lundi au vendredi Chalet CAP33
Esplanade, Maison de la Glisse

11h30-12h30 → Gymnastique adaptée seniors les lundis COSEC
Lacanau ville

Séances d'approfondissement

Lundi

Full Body 10h15-11h15 → Esplanade Maison de la Glisse
Pilates 11h35-12h35 → École Primaire Antonia Guitard

Mardi

Core Training 10h15-11h15 → Esplanade Maison de la Glisse
Stretching 11h35-12h35 → Esplanade Maison de la Glisse
Cardio Training sur sable 18h30-19h30 → Chalet CAP33 Nord

Mercredi

Danse Fitness/LIA-STEP 10h15-11h15 → Esplanade Maison de la Glisse

Jeudi

Body Pump 10h15-11h15 → Esplanade Maison de la Glisse
Body Balance 11h35-12h35 → Esplanade Maison de la Glisse

Vendredi

CAF 10h15-11h15 → Esplanade Maison de la Glisse
Yoga 11h35-12h35 → École Primaire Antonia Guitard

Inscriptions à l'Office de tourisme ou aux Chalets CAP33
Achat Carte : Office de tourisme - 1^{re} et 12^e séances gratuites
5€ la séance / 12€ les 3 / 15€ les 5 / 20€ les 10

Associations partenaires CAP33

Badolac ; Golf UCPA du Baganais ; Lacanau Ocehand ; Lacanau Escalade ; Pétanque Océane, Voile Lacanau Guyenne ; AS Lacanau Volley Ball ; Lacanau Surf Club ; Kitesurf Club Lacanau, Corps Activ' ; Canoë Kayak Lacanau Guyenne ; Lacanau Surf Casting Club ; Association des Artistes Canaulais ; Chardi Kala Yoga ; Sauvetage Côtier Lacanau ; AS Lacanau Rugby ; Office de Tourisme Médoc Atlantique

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

Office de Tourisme Médoc Atlantique
Place de l'Europe, Lacanau Océan
☎ 05 56 03 21 01



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



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2026
COMMUNE DE LACANAU



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc** 10h-11h/11h10-12h10 → Stade de l'Ardilouse (sur inscription)
- ▶ **Pilates "Adultes"** 18h-18h45 → École primaire Antonia Guitard
- ▶ **Padel Tennis** 20h-20h45/21h-21h45 → Pôle de l'Ardilouse (sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Surf - Bodyboard** (du 01/07 au 28/08) → Maison de la Glisse Inscription obligatoire par téléphone auprès de l'accueil du Surf Club dès 5 ans (29 €)
- ▶ **Wave Ski** 12h-13h → Plage des Océanides (13€, dès 10 ans accompagné d'un adulte, sur inscription)
- ▶ **Pilates "Adultes"** 19h-20h → École primaire Antonia Guitard (8€ la 1^{re} séance/5€ les suivantes)

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton "double"** 20h30 → Complexe de la Cousteyre, Lacanau Ville (3€)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** 9h-9h45 → Pôle de l'Ardilouse (dès 15 ans)
- ▶ **Parcours d'orientation** 10h-12h → Parking Plage Super Sud (sur inscription)
- ▶ **Escalade** 20h15-21h → Lacanau-Ville, Complexe de la Cousteyre (dès 7 ans accompagné d'un adulte, sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Surf - Bodyboard** (du 01/07 au 28/08) → Maison de la Glisse Inscription obligatoire par téléphone auprès de l'accueil du Surf Club dès 5 ans (29 €)
- ▶ **Marche nordique** 10h-12h → Pôle de l'Ardilouse (dès 15 ans, 8€ la 1^{re} séance/5€ les suivantes)
- ▶ **Peinture Artistique** 14h30-16h30 → Lacanau-Ville, Pôle de l'Aiguillonne (dès 10 ans accompagné d'un adulte, 2€)
- ▶ **Escalade** 21h-22h30 → Lacanau-Ville, Complexe de la Cousteyre (7€, dès 7 ans accompagné d'un adulte, sur inscription)

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley "2x2"** 9h30-12h30 → Plage CAP33, Maison de la glisse (Gratuit)
- ▶ **Beach Handball** (21/07 au 18/08) 18h-20h → Plage CAP33, Maison de la glisse (2€)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga** (1/07 au 8/07) 9h30-11h → Cabane CAP33, Plage du Moutchic (dès 15 ans, sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Surf - Bodyboard** (du 01/07 au 28/08) → Maison de la Glisse Inscription obligatoire par téléphone auprès de l'accueil du Surf Club – dès 5 ans (29 €)
- ▶ **Surf casting Pêche** (à partir du 01/07) 9h-12h → Accès plage Sud La forestière (12€, dès 12 ans accompagné d'un adulte)
- ▶ **Yoga** (du 15 au 29/07) 9h30-11h → Cabane CAP33, Plage du Moutchic (7€, dès 15 ans, sur inscription)
- ▶ **Wing Foil** (à partir du 01/07) 10h-11h → Base Nautique de la Grande Escoure (60€, dès 10 ans accompagné d'un adulte)
- ▶ **Kitesurf** (à partir du 01/07) 14h-18h → Base Nautique de la Grande Escoure (110€, dès 10 ans accompagné d'un adulte)
- ▶ **Padel Tennis** (à partir du 08/07) 20h-20h45/21h-21h45 → Pôle de l'Ardilouse (5€, sur inscription)

LES TOURNOIS

- ▶ **Volley Ball** (à partir du 01/07) 21h → Lacanau-Ville, COSEC (2€)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique** (A partir du 9/07) 9h-9h45 → Pôle de l'Ardilouse (dès 15 ans)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Surf - Bodyboard** (du 01/07 au 28/08) → Maison de la Glisse Inscription obligatoire par téléphone auprès de l'accueil du Surf Club dès 5 ans (29 €)
- ▶ **Pelote** (9/07 au 20/08) 10h-11h → Pôle de l'Ardilouse (5€)
- ▶ **Wing Foil** 10h-11h → Base Nautique de la Grande Escoure (60€, dès 10 ans accompagné d'un adulte)
- ▶ **Marche Nordique** (à partir du 9/07) 10h-12h → Pôle de l'Ardilouse (dès 15 ans, 8€ la 1^{re} séance/5 € les suivantes)
- ▶ **Course d'orientation** (à partir du 9/07) 10h-12h → Parking Plage Super Sud (3€)
- ▶ **Sauvetage Côtier** (à partir du 16/07) 14h-16h → Maison de la glisse (20€, sur inscription)
- ▶ **Yoga** (2/07 au 30/07) 18h-19h30 → Cabane CAP33, Plage du Moutchic (7€, dès 15 ans, sur inscription)
- ▶ **Pilates "Adultes"** (à partir du 9/07) 19h-20h → Stade de l'Ardilouse (8€ la 1^{re} séance/5€ les suivantes)

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley "3x3"** (à partir du 9/07, sauf le 13/08) 9h30-12h30 → Plage CAP33, Maison de la glisse (Gratuit)
- ▶ **Beach Volley** (30/07 et 20/08) 19h30 → Plage CAP33, Maison de la Glisse
- ▶ **Jeux traditionnels** (23/07) 20h → Stade de l'Ardilouse En partenariat avec l'AS Lacanau Rugby – restauration possible sur place
- ▶ **Course d'orientation** (6/08) 21h → Esplanade Maison de la Glisse

- ▶ **Racketon** (13/08) 19h30 → Tennis de l'Ardilouse
- ▶ **Badminton "double"** 20h30 → Lacanau-Ville, Complexe de la Cousteyre (3€)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pétanque** 10h-11h45 → Bouleodrome, 75 bis avenue Marie Curie
- ▶ **Sauvetage Côtier** (à partir du 17/07) 14h-15h → Maison de la glisse (sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Surf - Bodyboard** (du 01/07 au 28/08) → Maison de la Glisse Inscription obligatoire par téléphone auprès de l'accueil du Surf Club – dès 5 ans (29 €)
- ▶ **Tir à l'arc** (à partir du 10/07 sauf le 14/08) 10h-11h/11h10-12h10 → Stade de l'Ardilouse (5€, sur inscription)
- ▶ **Squash** (10/07 au 21/08) 10h-10h45 → Pôle de l'Ardilouse (5€, chaussures semelles blanches obligatoires)
- ▶ **Stretching "Adultes"** (à partir du 11/07) 19h-20h → Chalet CAP33, Plage du Moutchic (8€ la 1^{re} séance/5€ les suivantes)

LES TOURNOIS

- ▶ **Drop de béton – Soli' Rugby à la plage** (31/07) 10h-16h → Zone en herbe - Moutchic
- ▶ **Beach Volley** (3/07 au 21/08) 16h30-20h → Plage CAP33, Maison de la glisse (Gratuit)
- ▶ **Padel Tennis** 21h → Pôle de l'Ardilouse (2€)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach Volley** 10h-13h → Beach Zone, Pôle de l'Ardilouse

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Surf - Bodyboard** (du 01/07 au 28/08) → Maison de la Glisse Inscription obligatoire par téléphone auprès de l'accueil du Surf Club - dès 5 ans (29 €)

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Golf** 15h30-17h → UCPA Golf du Baganais (sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Surf - Bodyboard** (du 01/07 au 28/08) → Maison de la Glisse Inscription obligatoire par téléphone auprès de l'accueil du Surf Club – dès 5 ans (29 €)
- ▶ **Voile** (12/07 au 23/08) Plage de la Grande Escoure Multi support 14h-15h → (6-12 ans, 20€) Catamaran 15h15-16h15 → (dès 12 ans, 20€) Wing foil 16h30-17h30 → (dès 14 ans, 30€)

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley** (12/07 et 2/08) 16h-22h → Beach Zone, Pôle de l'Ardilouse (2€)