



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

Pour les 10 → 14 ans

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Beach Soccer 15h-16h** → Lanton, Bassin de Baignade

LES TOURNOIS

▶ **Beach Soccer 16h-18h** → Lanton, Bassin de Baignade

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Course d'orientation 10h30-12h** → Cassy, Complexe Sportif

▶ **Archery Tag 10h30-12h** → Cassy, Complexe Sportif

▶ **Flag Rugby 15h-17h30** → Lanton, Bassin de Baignade

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Tir à l'arc/Sarbacane 11h-12h** → Cassy, Complexe Sportif

LES TOURNOIS

▶ **Beach Tennis 15h-16h30** → Lanton, Bassin de Baignade

▶ **Futsal 17h30-19h** → Lanton, Bassin de Baignade

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Ultimate 10h30-12h** → Bassin de Baignade

▶ **Beach Volley 15h-16h** → Lanton, Bassin de Baignade

LES TOURNOIS

▶ **Beach Volley 16h-18h** → Lanton, Bassin de Baignade

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Sports de raquettes 10h30-12h** → Cassy, Complexe Sportif

▶ **Beach Handball 15h-18h** → Lanton, Bassin de Baignade

Samedi

LES TOURNOIS

▶ **Basket 10h30-12h** → Cassy, Complexe Sportif

Associations partenaires CAP33

Agir pour Soi ; Association Jeunes Lantonnais ; Club Nautique Taussat Cassy ; Entente Sportive Audenge Lanton Basket ; Grain de sel ; Gymnastique Volontaire Lantonnaise ; GRABUJ ; Lanton Animation Scrabble ; Lanton modélisme ; Running Lanton ; Savate Nord Bassin ; SQUAL ; Yoga du Bassin

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 :

Maison des Associations et de la Jeunesse
25 Avenue David de Vignerte

Du lundi au vendredi 9h-12h30/13h30-18h

☎ 006 07 31 18 86 / 05 56 82 99 81

Retrouvez les activités CAP33

de chaque centre sur 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
VILLE DE LANTON**



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Hatha Yoga** (6/07 au 3/08) 9h-9h30
→ Plage Suzette avec « Yoga du Bassin »
- ▶ **Hatha & Yin** (6/07 au 3/08) 10h30-11h
→ Plage Suzette avec « Yoga du Bassin »
- ▶ **Beach Volley** 15h-16h → Lanton, Bassin de Baignade

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Hatha Yoga** (6/07 au 3/08) 9h30-10h15 → Plage Suzette avec « Yoga du Bassin » (6€, sur inscription au 06 75 44 80 45)
- ▶ **Hatha & Yin** (6/07 au 3/08) 11h-11h45 → Plage Suzette avec « Yoga du Bassin » (6€, sur inscription au 06 75 44 80 45)

LES TOURNIS

- ▶ **Beach Volley** 16h-18h → Lanton, Bassin de Baignade
- ▶ **Basket-ball** 20h30 → Cassy, Complexe Sportif avec « ESAL Basket »

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Hatha Yoga** (7/07 au 4/08) 9h-9h30 → Plage Suzette avec « Yoga du Bassin »
- ▶ **Gymnastique** (sauf 14/07) 9h-10h → Cassy, Complexe Sportif avec « la Gymnastique Volontaire Lantonnaise »
- ▶ **Course d'orientation** 10h30-12h → Cassy, Complexe Sportif
- ▶ **Circuit training** 10h30-12h → Salle du Braou
- ▶ **Beach Tennis** 15h-18h → Lanton, Bassin de Baignade

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Hatha Yoga** (7/07 au 4/08) 9h30-10h15 → Plage Suzette avec « Yoga du Bassin » (6€, sur inscription au 06 75 44 80 45)

LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque** 18h30-20h → Halte de Cassy

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Footing** 9h → Départ Cassy, Esplanade
- ▶ **Qi-Gong** 10h-11h → Taussat, Plage des cabines avec « Agir pour soi »
- ▶ **Tir à l'arc/Sarbacane** 10h-11h → Cassy, Complexe Sportif
- ▶ **Beach Handball** 15h-16h → Lanton, Bassin de Baignade
- ▶ **Hatha & Yin** (8/07 au 5/08) 17h15-17h45/18h45-19h15
→ Plage Suzette avec « Yoga du Bassin »

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Hatha & Yin** (8/07 au 5/08) 17h45-18h30/19h15-20h
→ Plage Suzette avec « Yoga du Bassin » (6€, sur inscription au 06 75 44 80 45)

LES TOURNIS

- ▶ **Beach Handball** 16h-18h → Lanton, Bassin de Baignade

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Hatha Yoga** (9/07 au 6/08) 9h-9h30 → Plage Suzette avec « Yoga du Bassin »

- ▶ **Gymnastique** (9, 16, 23/07, 20 et 27/8) 9h-10h
→ Cassy, Complexe Sportif avec « la Gymnastique Volontaire Lantonnaise »

- ▶ **Aquagym** 10h-11h → Lanton, Bassin de Baignade
- ▶ **Ultimate** 10h30-12h → Bassin de Baignade
- ▶ **Beach Soccer** 15h-16h → Lanton, Bassin de Baignade
- ▶ **Squash** 18h-20h30 → Cassy, Complexe Sportif avec « SQUAL »

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Hatha Yoga** (9/07 au 6/08) 9h30-10h15 → Plage Suzette avec « Yoga du Bassin » (6€, sur inscription au 06 75 44 80 45)
- ▶ **Tir à l'arc** 10h30-12h → Cassy, Complexe Sportif (sur inscription au 05 56 82 99 81)

LES TOURNIS

- ▶ **Beach Soccer** 16h-18h → Lanton, Bassin de Baignade
- ▶ **Badminton « double »** 20h → Cassy, Complexe Sportif

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique** (17, 31/07, 7 et 14/8) 9h-10h → Cassy, Complexe Sportif avec « la Gymnastique Volontaire Lantonnaise »
- ▶ **Paddle** (du 10/07 au 14/08) 10h-10h45 et 11h30
→ Bassin de Baignade de Lanton à partir de 15ans, inscription OBLIGATOIRE au 06 07 31 18 86
- ▶ **Pilates** 9h-10h → Salle du Braou avec « Agir pour soi »
- ▶ **Sports de raquette** 10h30-12h → Cassy, Complexe Sportif
- ▶ **Scrabble** 14h30-17h → Maison des Associations avec « Lanton Animation Scrabble »

- ▶ **Beach Volley** 15h-16h → Lanton, Bassin de Baignade

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Renforcement musculaire** 18h30-19h30 → Salle du Braou

LES TOURNIS

- ▶ **Beach Volley** 16h-18h → Lanton, Bassin de Baignade

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym** 10h-11h → Lanton, Bassin de Baignade

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **HIIT Full body** 10h30-12h → Salle du Braou
- ▶ **Course** 9h30 → Départ Maison des Associations avec « Running Lanton » (durée 1h30)
- ▶ **Marche** 9h → Départ Maison des Associations avec « Running Lanton » (durée 2h)

Renseignement et inscription :

→ Toutes informations pratiques sont à retrouver sur la page Facebook « CAP33-Lanton » ou sur Instagram « cap33lanton »

→ En cas d'intempéries, les activités prévues en extérieur seront proposées au Complexe Sportif de Cassy

CET ÉTÉ À LANTON

Atelier culinaire «Cuisinons les légumes du potager !»

8/07 - 10h-15h → Potager de Cassy avec « Grain de sel ». Sur inscription au 06 84 77 56 94

Jeux de figurines

Les 8 et 15/07 de 20h à minuit → Maison des Associations avec « GRABUJ »

Planche à voile

25/07 - 14h30-16h30 - 8 et 22/08 - 13h-15h

→ Au Club Nautique de Taussat Cassy

5€ par personne, sur inscription au www.cntc.site

Modélisme Aéroglisseur radiocommandé

16/07 et 11/08 - 10h-12h → au Complexe Sportif de Cassy avec « Lanton Modélisme »

Atelier culinaire «Apéro, 100 % maison : chips, verrines et brochettes de légumes !»

5/08 - 10h-12h → à la Maison des Associations avec « Grain de sel » sur inscription 06 84 77 56 94

Modélisme Voilier commandé

28/07 et 25/08 - 10h-12h00 → au Bassin de baignade avec « Lanton Modélisme »

Tournoi nocturne de beach volley

29/07 à partir de 18h30 → au Bassin de baignade de Lanton avec « Association des Jeunes Lantonnaise »
Inscription sur place / tarif : 2€

Beach Soccer Tour

30/07 et 14/08 - 15h-19h → au Bassin de Baignade de Lanton

Fitness Boxe « Cross boxing »

17, 24/08 - 19h-20h30 → Complexe sportif de Cassy avec « Savate Nord Bassin »

Sophrologie avec « Yoga du Bassin »

Sur inscription : 06 50 61 77 39 → Plage Suzette

→ **10/07 - 16h30-17h15** (10/14 ans 4€) et

17h30-18h30 (+15 ans/famille 6€)

→ **30/07 - 10h45-11h30** (10/14 ans 4€) et

9h30-10h30 (+15 ans/famille 6€)

→ **10/08 - 9h-9h45** (10/14 ans 4€) et

18h-19h (+15 ans/famille 6€)