



Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 10 → 14 ans

Modalités obligatoires de participation :

Fiche de renseignements et autorisation parentale (Documents à retirer et remettre au CMCS ou à la cabane CAP33)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi

► **Portes ouvertes** «Venir découvrir divers sports en famille, entre amis ou seul» **10h-12h** → Cabane CAP33

Mardi

► **Tennis** sauf (4/08 et 11/08) **10h30-12h** → Tennis de la forêt

► **Beach Foot** **15h30-17h** → Cabane CAP33

Mercredi

► **Beach Tennis** **10h30-12h** → Cabane CAP33

► **CO** (15, 29/07, 5 et 19/08) **15h30-17h** → Parking des Arros, Rdv au petit train (places limitées, réservation 06 80 48 82 74)

Jeudi

► **Sandball** **10h30-12h** → Cabane CAP33

► **Touch Rugby** **15h30-17h** → Cabane CAP33

Vendredi

► **Ceci Foot** **10h30-12h** → Cabane CAP33

Dimanche

► **Animation plage** **15h30-18h** → Cabane CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

Mercredi

► **Sauvetage côtier** (08/07 au 26/08) **9h30-11h**
→ Plage de l'Amélie (10€/pers, places limitées, inscription et paiement au CMCS à partir de 8 ans, savoir nager)

Samedi

► **Surf** **9h30** (11/07 au 29/08) **11h** (18/07) **10h-11h30**
→ Plage de la Naiade (10€/pers, places limitées, avoir 10 ans révolus, inscription et paiement au CMCS)

LES TOURNIS (Gratuits)

Samedi

► **Tennis de Table** **10h30-12h** → Salle des Naiades, plage sud

Associations partenaires CAP33

Médoc Atlantique Office de tourisme ; Soulac Surf School ; Soulac Secourisme Sauvetage Côtier ; La Mairie du Verdon sur Mer ; Le VVF ; Cercle Nautique du Verdon



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).

► TOURNIS

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

Infos pratiques et inscriptions :

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30

Au Centre municipal culturel et sportif (CMCS)
5, rue RP Brottier, 33780 Soulac-sur-Mer

Renseignements à la cabane CAP33

Place centrale à partir de 15h ou au ☎ 06 80 48 82 74

Fermé le 14 juillet.

Règlement accepté CB, espèces

📱 📷 cap33soulacsurmer

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 SOULAC-SUR-MER**



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Portes ouvertes** «Venir Découvrir divers sports en famille, entre amis ou seul» 10h-12h → Cabane CAP33
- ▶ **Portes ouvertes Musculation et fitness** → Complexe sportif de Soulac (programme détaillé au CMCS)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Paddle-Kayak** 10h-12h → Plage de la chambrette Verdon, (20€ inscription au 05 56 09 64 66)
- ▶ **Catamaran** 16h-18h → Plage de la Chambrette Verdon (25€ inscription au 05 56 09 64 66)
- ▶ **Musculation*** 18h-21h → Salle de musculation

LES TOURNIS (Gratuits)

- ▶ **Sandball** 15h-18h → Cabane CAP33
- ▶ **Beach foot** 18h-20h → Cabane CAP33

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** 10h30-12h → Salle des Naïades , plage sud

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS (sauf 14/07)

- ▶ **Musculation*** 8h30-13h30/18h-21h → Salle de musculation
- ▶ **Fitness*** 10h-10h45 **Step** 11h-11h45 → **Pilates** Gymnase de Soulac

LES TOURNIS (Gratuits)

- ▶ **Beach Volley** «3×3» 15h-18h → Cabane CAP33
- ▶ **Badminton** 20h → Le Verdon, Gymnase Jean Dabis (rue des Tamaris)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton** 10h30-12h → Gymnase Jean Dabis au Verdon (rue des Tamaris)
- ▶ **CO** (15, 29/07, 5 et 19/08) 15h30-17h → Parking des Arros, Rdv au petit train (places limitées, réservation 06 80 48 82 74)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Musculation*** 8h30-13h30/18h-21h → Salle de musculation
- ▶ **Sauvetage côtier** (08/07 au 26/08) 9h30-11h → Plage de l'Amélie (10€/pers, dès 8 ans en famille, places limitées, inscription et paiement au CMCS)
- ▶ **Fitness*** 10h-10h45 **CAF/Cross Training** 11h-11h45 → Gymnase de Soulac

LES TOURNIS (Gratuits)

- ▶ **Touch Rugby** 16h-18h → Cabane CAP33

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** 10h30-12h → Salle des Naïades , Plage Sud

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Musculation*** 8h30-13h30/18h-21h → Salle de musculation
- ▶ **Fitness* Renforcement** 10h-10h45 **Step** 11h-11h45 → Gymnase de Soulac

LES TOURNIS (Gratuits)

- ▶ **Beach Volley** «2×2» 15h-18h → Cabane CAP33
- ▶ **Beach tennis** 18h-20h → Cabane CAP33

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Échecs** 10h30-12h → Salle des Naïades, plage sud

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Musculation*** 8h30-13h30/18h-21h → Salle de musculation
- ▶ **Fitness*** 10h-10h45 **CAF/Stretching** 11h-11h45 → Gymnase de Soulac
- ▶ **Voile découverte de l'estuaire** (10, 17, 24, 31/07, 7, 14, 21 et 28/08) 14h → Départ de Port de Médoc (25 € sur inscription au 06 17 78 12 81)

LES TOURNIS (Gratuits)

- ▶ **Beach Tennis** 15h30-18h → Cabane CAP33
- ▶ **Tennis de Table** 20h30 → Salle des Naïades , Plage Sud

Samedi

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Fitness*** (sauf 15/08) 10h-10h45 **Pilates/Cross training** 11h-11h45 → Gymnase de Soulac
- ▶ **Musculation*** (sauf 15/08) 10h-12h → Salle de musculation
- ▶ **Surf** (11/07 au 29/08) 9h30-11h (sauf le 18/07) 10h-11h30 → Plage de la Naïade (10€/pers, places limitées, (inscription et paiement au CMCS)

Dimanche

LES TOURNIS (Gratuits)

- ▶ **Beach Volley** 15h-18h30 → Cabane CAP33

Jeu de piste du lundi au vendredi 9h-12h30 → à retirer au CMCS (du lundi au vendredi de 9h à 12h30) ou à la cabane CAP33 10h30-12h30/15h30-18h30. «Récupérer sa récompense au CMCS ou à la cabane CAP33»

Animations Plage gratuites

Tous les jours 10h30-12h30 et 15h30-18h30
Cabane CAP33

Informations pratiques :

- Une paire de chaussures propres et adaptées à semelles blanches ou non marking nécessaire pour la pratique des activités en salle
- Par temps de pluie, rdv à la salle des Naïades, Plage Sud
- *FITNESS ET *MUSCULATION COMPLEXE SPORTIF
1 rue Olivier Guinet à Soulac sur mer sauf 14/07 et le 15/08
4,50€ la séance / 20€ les 5 / 30€ les 10 / 55€ les 20 / 70€ les 30
Renseignements et vente de tickets à l'accueil CAP33 au CMCS : 06 80 48 82 74
Les tickets ne sont valables que pour la saison 2026 et non remboursable.
- NATATION : Leçons de Natation (6/07 au 28/08)
Du lundi au vendredi 9h, 9h30 et 10h VVF Villages, Places limitées
10 € la leçon/87 € les 10 (8,50 € la leçon/60 € les 10, Tarif réduit enfants scolarisés à Soulac)
Pré-réservation au ☎ 06 80 48 82 74

CET ÉTÉ À SOULAC-SUR-MER

Feu d'artifice mardi 14 juillet 23h → Plage centrale

Miss Médoc 28 juillet au Palais des Congrès à 21h
→ ouverture des portes à 20h15 (réservation à l'office du tourisme)

Fête de la Mer dimanche 9 août
(programmation sur le dépliant de l'été)

Feu d'artifice 22h30 → Plage centrale

Festival de Jazz «Soulac and jazz» 20 au 23 août,
(programmation sur le dépliant de l'été)

Foire Gastronomique 13/08 au 16/08 → rue de la Plage