



Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les jeunes de 2012 à 2016

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi

- ▶ **Tir laser** 10h30-12h → Gymnase
- ▶ **Multisports** 14h30-16h → Gymnase
- ▶ **Initiation handisports** (13/07 et 24/08) 14h30 → Gymnase

Mardi

- ▶ **Escalade** 10h30-12h Gymnase (10 max, sur inscription)
- ▶ **Pickleball** 14h30-16h Gymnase

Mercredi

- ▶ **Basket-ball** 10h30-12h → City Stade
- ▶ **Baseball** 14h30-16h → RDV Skate Park

Jeudi

- ▶ **Voile Club nautique** → (8 pers. max, sur inscription, autorisation parentale à remplir à l'office du tourisme, horaires en fonction des marées)
- ▶ **Badminton/Tennis de Table** 14h30-16h → Gymnase

Vendredi

- ▶ **Break/Hip-hop/Dances urbaines** 10h30-12h → Dojo
- ▶ **Tir à l'arc/Sarbacane** 14h30-16h → Stade C. Raymond

CET ÉTÉ À ARES

COBAN : Sensibilisation au traitement des déchets liés à la pratique sportive **15/07 et 12/08 - 16h** → Plage de Saint-Brice

Sortie kayak

5/07 et 16/08 → Horaire en fonction des marées, nous consulter (10 pers. max, sur inscription)

CATA+

11/07 → Club nautique (Baptêmes de voile, Stand Up Paddle, Escalade, Tir laser, Concert, restauration...)

Jeux Traditionnels «Lou Beret»

8/07 et 5/08 - 15h30-18h → Plage de Saint Brice

Randonnée pédestre (7/8kms)

23/07 - 9h → Rdv Parking Super U Claouey (24 pers., sur inscription)

Objectif Nage du 20 au 31 juillet

Randonnée pédestre (7/8kms)

15/08 - 9h → Rdv Port ostréicole, Parking de l'entrée (24 pers. max, sur inscription)



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 :

Inscriptions : Office de tourisme

☎ 05 56 60 18 07

Renseignements :

☎ 06 73 68 61 06

* 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 D'ARÈS**



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Escalade** 10h30-12h → Gymnase
- ▶ **Pilates** 17h15-18h15 → Gymnase
- ▶ **Stand Up Paddle Club Nautique** → (horaires en fonction des marées, sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Pilates** 18h30-19h30 → Gymnase (5€) sur inscription (25 pers. max, à partir de 15 ans)

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton «double»** 20h → Gymnase

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Renforcement musculaire** 10h-11h → Plage de Saint-Brice
- ▶ **Mini Bridge** 10h-12h → Domaine des Lugés, Salle 2, Village des associations (sur inscription)
- ▶ **Pickleball** 10h30-12h → Gymnase
- ▶ **Stretching** 11h15-12h15 → Plage de Saint-Brice, Poste de secours
- ▶ **Orientation** 18h-19h30 → Parcours de santé

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Qi Gong** 18h-19h → Dojo
- ▶ **Karaté** 18h30-19h30 → Salle du 1000 clubs (sur inscriptions)
- ▶ **Méditation pleine conscience** 19h15-20h15 → Dojo

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket-ball** 20h → Gymnase

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Taïchi** 10h-11h15 → Plage de Saint Brice, Poste de secours
- ▶ **Baseball** (juillet) 10h30-12h → Rdv Skate Park
- ▶ **Tir à l'arc** (août) 10h30-12h → Stade C. Raymond
- ▶ **Decouverte Parasports** «pratiques inclusives handis/valides» 10h30-12h → Gymnase
- ▶ **Méditation pleine conscience** 11h30-12h30 → Plage de Saint Brice, Poste de secours
- ▶ **Animations Plage** 15h → Plage de Saint Brice
- ▶ **Flag Rugby** 15h30 → Plage de Saint Brice
- ▶ **Concours Mölkky** 16h → Plage de Saint Brice, Poste de secours
- ▶ **Marche nordique** 18h → Plage de Saint Brice, Poste de secours
- ▶ **Savate** 18h30-19h30 → Gymnase

LES TOURNOIS

- ▶ **Bridge** 14h30 → Salle 2, Village des associations (2€/pers)

Jeudi (sauf 3/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **BB Gym** «Eveil moteur pour les 1/4 ans» 10h15-11h/11h15-12h → École maternelle (12 pers., participation d'au moins 1 parent, sur inscription)
- ▶ **Orientation** (juillet) 10h30-12h → Parcours de santé

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Pilates** 10h-11h/11h15-12h15 → Gymnase (5€, sur inscriptions, 25 pers., à partir de 15 ans)
- ▶ **Qi Gong** 10h-11h → Plage de Saint Brice, Poste de secours
- ▶ **Tir à l'arc** (août) 10h30-12h → Stade C. Raymond (10 pers., à partir de 12 ans, sur inscription)
- ▶ **Taïchi** 18h-19h → Dojo

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table** 20h → Gymnase

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce** 10h-11h → gymnase
- ▶ **Stretching** 11h15-12h → gymnase

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Escalade** 10h30-12h → Gymnase (10 pers., dès 15 ans, sur inscription)
- ▶ **Taïso** 18h30-19h30 → Dojo (sur inscription)

LES TOURNOIS

- ▶ **Volley-ball** 20h → Gymnase

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** 10h → Départ Port ostréicole
- ▶ **Tir laser** 10h30-12h → Gymnase
- ▶ **Aquagym** (sauf 4/07) 11h-11h45 → Plage de Saint Brice, Poste de secours (sur inscription, dès 15 ans, 15 pers.)
- ▶ **Animations Plage** 15h → Plage de Saint Brice
- ▶ **Jeux athlétiques** 15h30 → Plage de Saint Brice

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley «4x4»** 17h → Plage de Saint-Brice

Comités sportifs départementaux

Activités gratuites :

Handisports

13/07 et 24/08 **14h30** CAP33 Juniors

20h CAP33 Famille → Gymnase

Informations pratiques :

→  Accessibilité : Renseignements au préalable

→ En cas de pluie, RDV au gymnase

→ Les pratiques :

Pilates (à partir du 13/07)

Qi-gong : Gymnastique douce d'entretien méditative, basée sur des mouvements lents et prise de conscience du corps dans l'espace

Taïso : renforcement musculaire pratiqué par la FF de Judo

Taïchi : art martial basé sur la détente du corps

→ Les lieux de pratique Gymnase, Skate park, City Stade, Stades : route du Temple

→ Plage Saint-Brice : Boulevard Javal

→ Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle, le matériel sportif personnel sera à privilégier

CAP33 Juniors :

→ Fiche de renseignements à remplir obligatoirement avant la 1^{re} participation

→ Programme sous réserve de modifications, ne pas jeter sur la voie publique

Associations partenaires CAP33

Club nautique d'Arès ; Shodan club ; Arès Kayak Nature ; Savate NB ; Rando Loisirs Les Oyats ; Arès Bridge Club ; Arescalad' ; Tanden Karaté Club ; Vis-ta-Gym ; Arès Basket Club ; Rugby LCF