

CAP 33 juniors

Des animations pendant les vacances adaptées pour les 10/14 ans

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h-12h** → Complexe sportif de Cassy avec « Compagnie Arc Lanton »
- ▶ **Sarbacane 10h30-12h** → Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Handball (19/10) 14h-16h** → Complexe sportif de Cassy

LES TOURNIS

- ▶ **Handball (26/10) 14h-16h** → Complexe sportif de Cassy

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Ultimate 10h30-12h** → Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Sport de Raquette 14h-16h** → Complexe sportif de Cassy

LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque (20/10) 17h30-19h** → Halte de Cassy (boules de pétanque non fournies)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Dodgeball 10h30-12h** → Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Tchoukball (21/10) 14h-16h** → Complexe sportif de Cassy

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Course d'orientation 14h-16h** → Complexe sportif de Cassy (Attention : en cas de pluie, la séance sera annulée)
- ▶ **Jeu du Loup Garou/Jeu de société 17h-18h** → Maison des Associations et de la Jeunesse
- ▶ **Basket-ball (29/10) 10h30-12h** → Complexe sportif de Cassy avec « ESAL Basket »

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Fitness boxe circuit boxing 19h-20h30** → Salle de quartier de Taussat avec « Savate Nord Bassin » (5€ la séance par personne)

LES TOURNIS

- ▶ **Basket-ball (29/10) 14h-16h30** → Complexe sportif de Cassy avec « ESAL Basket »

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Archery Tag (23/10) 10h30-12h** → Complexe sportif de Cassy

LES TOURNIS

- ▶ **Futsal 14h-16h** → Complexe sportif de Cassy

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).

▶ TOURNIS

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-12h30/13h30-17h

☎ 06 07 31 18 86

* CDC = Communauté de Communes

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



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



**PROGRAMME AUTOMNE 2026
VILLE DE LANTON**



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc** 10h-12h → Complexe sportif de Cassy avec « Compagnie d'arc »
- ▶ **Sarbacane** 10h30-12h → Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Handball** (19/10) 14h-16h → Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Danse de salon en ligne** 18h-19h → Centre d'Animation de Lanton avec « Sissi show »

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Danse de salon en ligne** 19h-20h → Centre d'Animation de Lanton avec « Sissi show »

LES TOURNIS

- ▶ **Handball** (26/10) 14h-16h → Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Basket-ball** 20h30 → Complexe sportif de Cassy avec « ESAL Basket »

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique traditionnelle** 9h-10h → Complexe sportif de Cassy avec « Gymnastique volontaire Lantonaise »
- ▶ **Danse de salon en ligne** 10h-11h30 → Centre d'Animation de Lanton avec « Sissi show »
- ▶ **Ultimate** 10h30-12h → Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Sport de Raquette** 14h-16h → Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Scrabble** 14h-16h30 → Maison des Association avec « Lanton Animation Scrabble »

LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque** (20/10) 17h30-19h → Halte de Cassy (boules de pétanque non fournies)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée** (21/10) 8h45 → Devant l'église Notre Dame de Lanton avec les « Randonneurs du Pyla »
- ▶ **Randonnée** (28/10) 8h45 → Cassy sur la plage à l'extrémité de l'avenue Gérard Minardo avec les « Randonneurs du Pyla »
- ▶ **Dodgeball** 10h30-12h → Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Tchoukball** (21/10) 14h-16h → Complexe sportif de Cassy

- ▶ **Boxe anglaise** 18h45-20h15 → Complexe sportif de Cassy avec « Ring Lantonais »
- ▶ **Fête de la Courge** (28/10) gratuit sur inscription 06 84 77 56 94 → atelier culinaire autour de la courge 14h30-16h ou → atelier découverte de la teinture végétale traditionnelle japonaise à 14h30-16h

LES TOURNIS

- ▶ **Molkky** (28/10) 14h-16h → Rue Bernard Rainaud (Café Jardin) pour la Fête de la Courge

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique traditionnelle** (22/10) 9h-10h → Complexe sportif de Cassy avec « Gymnastique volontaire Lantonaise »
- ▶ **Course d'orientation** 14h-16h → Complexe sportif de Cassy (attention : en cas de pluie, la séance sera annulée)
- ▶ **Jeu du Loup Garou/Jeu de société** 17h-18h → Maison des Associations et de la Jeunesse
- ▶ **Squash** 18h-20h → Complexe sportif de Cassy avec « SQUAL »

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Fitness Boxe circuit boxing** 19h-20h30 → Salle de quartier de Taussat avec « Savate Nord Bassin » (5€ la séance par personne)

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton « double »** 20h → Complexe sportif de Cassy

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique traditionnelle** (30/10) 9h-10h → Complexe sportif de Cassy avec « Gymnastique volontaire Lantonaise »
- ▶ **Archery Tag** (23/10) 10h30-12h → Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Boxe anglaise** 18h45-20h15 → Complexe sportif de Cassy avec « Ring Lantonais »

LES TOURNIS

- ▶ **Tennis de Table « simple »** (30/10) 10h30-12h → Complexe sportif de Cassy

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche active** 9h-11h → Complexe sportif de Cassy avec « Running Lanton »
- ▶ **Course à pied** 9h30-11h → Complexe sportif de Cassy avec « Running Lanton »
- ▶ **Badminton** 10h-12h30 → Complexe sportif de Cassy avec « Body Sport »

Informations pratiques

- ▶ Toutes informations pratiques sont à retrouver sur la page Facebook « CAP33-Lanton » ou sur Instagram « cap33lanton »
- ▶ Programme prévisionnel sous réserve de modifications
- ▶ Prévoir une paire de chaussures de sport propres car obligatoire pour toute activité en salle
- ▶ Pour toute information avec les associations, contacter le numéro indiqué
- ▶ Prévoir son équipement sportif (raquettes, tapis de gym ...) si possible

Associations partenaires CAP33

Body Sport : 06 86 13 81 10

Compagnie d'Arc de Lanton : 06 46 58 48 77

ESAL Basket : 06 81 28 62 43

Grain de Sel : 06 84 77 56 94

Gymnastique volontaire Lantonaise : 06 61 41 61 20

Lanton animation scrabble : 07 60 66 22 98

Randonneurs du Pyla : 06 12 32 39 40

Ring Lantonais : 06 63 48 90 70

Running Lanton : 06 16 88 24 20

Savate Nord Bassin : 06 76 71 58 79

Sissi Show : 06 15 20 18 07

SQUAL : 06 86 15 03 45