



**Des animations pendant
les vacances adaptées
pour les 8/14 ans**

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 10h30-12h** → Ancienne salle des sports, rue de la verrerie
- ▶ **Tennis de Table 14h-15h30** → Salle de Tennis de Table, rue Pierre de Coubertin

LES TOURNIS

- ▶ **Foot en salle 16h-17h30** → Ancienne salle des sports, rue de la verrerie

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pelote basque 10h30-12h** → Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Tir à l'arc « flu-flu » 14h30-15h30** → Piste d'athlétisme Parc Lecoq, avenue de la Libération
- ▶ **Archery Game 16h-17h30** → Ancienne salle des sports, rue de la verrerie

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Handball 10h30-12h** → Ancienne salle des sports, rue de la verrerie
- ▶ **Foot en salle 14h-15h** → Ancienne salle des sports, rue de la verrerie

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton 15h30-17h** → Ancienne salle des sports, rue de la verrerie

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Basket-ball 10h30-12h** → Ancienne salle des sports, rue de la verrerie

LES TOURNIS

- ▶ **Tennis de Table 16h-17h30** → Salle de Tennis de Table, rue Pierre de Coubertin

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 10h30-12h** → Ancienne salle des sports, rue de la verrerie
- ▶ **Pickleball 14h-15h30** → Ancienne salle des sports, rue de la verrerie
- ▶ **Rugby fauteuil 15h45-17h** → Ancienne salle des sports, rue de la verrerie



**est une opération
initée 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

Centre CAP33 BIGANOS

☎ 06 73 27 22 95

Facebook : CAP33 Biganos et villedebiganos.fr

**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 - octobre 2026

CAP 33

**100 disciplines
sport & culture
à découvrir !**



**PROGRAMME AUTOMNE 2026
COMMUNE DE BIGANOS**



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce** 10h-11h → Dojo, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Pickleball** 12h30-14h → Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Marche Nordique** 14h-16h → Avec « l'Association Gymnastique Volontaire »
(info départ et réservation au 06 12 34 39 46)
- ▶ **Renforcement musculaire** 19h-20h
→ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
Avec « l'Association Gymnastique Volontaire »
(prévoir une bouteille d'eau, une serviette et des chaussures d'intérieur)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton** 10h30-12h → Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Pelote basque** 15h-16h30 → Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Danse forme** 19h15-20h15 → Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
Avec « l'Association Gymnastique Volontaire »
(Prévoir une bouteille d'eau, une serviette et des chaussures d'intérieur)

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton « double »** 20h45 → Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
(inscription dès 20h15 - Gratuit)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Vélo** 10h-12h → Départ cabane CAP33 Parc Lecoq
- ▶ **Circuit training** 12h30-13h30 → Dojo, rue Pierre de Coubertin (prévoir une bouteille d'eau et une serviette)
- ▶ **Tennis de table** 15h-16h30 → Salle de Tennis de Table, rue Pierre de Coubertin

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Savate Boxe** 20h-21h → Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie, avec l'Association « Savate Nord Bassin »
(5 € la séance sur réservation au 06 76 71 58 79, prévoir une bouteille d'eau, une serviette et des chaussures d'intérieur)
- ▶ **Cross boxing** 20h-21h30 → Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie, avec l'Association « Savate Nord Bassin »
(5 € la séance sur réservation au 06 76 71 58 79, prévoir une bouteille d'eau, une serviette et des chaussures d'intérieur)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pelote basque** 10h30-12h → Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Archery Game** 17h30-18h30 → Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Renforcement musculaire** 19h-20h
→ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
Avec « l'Association Gymnastique Volontaire »
(prévoir une bouteille d'eau, une serviette et des chaussures d'intérieur)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée pédestre** 10h-12h → Départ Parc Lecoq

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Cross boxing** 20h-21h30
→ Dojo, rue Pierre de Coubertin, avec l'Association « Savate Nord Bassin »
(5 € la séance sur réservation au 06 76 71 58 79, prévoir une bouteille d'eau, une serviette et des chaussures d'intérieur)

Informations pratiques

- ▶ **CAP33 JUNIORS** Pensez à remplir la fiche de renseignements de l'enfant avant le 1^{er} jour de participation aux animations. Elle nous servira en cas de problèmes durant l'activité.

Consignes pour la pratique

- ▶ Pour les activités prévoir des chaussures et des vêtements adaptés ainsi qu'une bouteille d'eau.

Associations partenaires de CAP33

Association Gymnastique Volontaire ;
Tennis de Table de Biganos ; Savate Nord Bassin.