



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

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi

- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h** → Salle du club, 23 rue I. Goubet
- ▶ **Handball 14h-15h30** → Salle plateau extérieur du collège, 3 av de l'Espérance
- ▶ **Futsal 15h30-17h** → Salle plateau extérieur du collège, 3 av de l'Espérance

Mardi

- ▶ **Foot-Basket « 3x3 » 10h30-12h** → City stade, Complexe sportif Jacques Rosazza
- ▶ **Laser Game extérieur 14h30-16h30** → Local CAP33, 52 av. des Colonies (20 places, sur inscriptions auprès de CAP33)
- ▶ **Savate Boxe française 18h30-19h30** → Salle d'arts corporels n° 1, av. G. Eiffel

Mercredi

- ▶ **Parcours d'orientation 10h30-12h** → Départ cimetière des Bruyères, Bd Daniel Digneaux
- ▶ **Parcours VTT 14h30-16h** → Local CAP33, 52 av. des Colonies (inscriptions auprès de CAP33, 12 places max.)

Jeudi

- ▶ **Badminton/Pickleball 10h30-12h** → Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Archery tag 14h30-16h30** → Salle Jacques Rosazza

Vendredi

- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** → Salle du club, 52 av. des Colonies
- ▶ **Basket 14h-15h30** → Salle plateau extérieur du collège, 3 av. de l'Espérance
- ▶ **Futsal 15h30-17h** → Salle plateau extérieur du collège, 3 av. de l'Espérance



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).

▶ TOURNOIS

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

Infos pratiques et inscriptions

Office du tourisme
du lundi au samedi
de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h

☎ 05 56 82 02 95

Centre CAP33

☎ 05 56 82 02 47

☎ 06 42 51 54 61 (inscriptions)

Facebook : CAP33 Andernos les Bains

Instagram : cap33andernoslesbains

* CDC = Communauté de Communes

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
VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga «Hatha yoga : postural et dynamique»** 10h-11h
→ Salle d'arts corporels n° 1, av. G. Eiffel
(inscription gratuite auprès de CAP33, 16 places)
- ▶ **Tir à l'arc** 10h30-12h → Salle du club, 52 av des Colonies
- ▶ **Pilates (26/10)** 19h-20h
→ Salle d'arts corporels n° 2, av. G. Eiffel
- ▶ **Fitness Boxe** 19h-20h30
→ Salle d'arts corporels n° 1, av. G. Eiffel

LES TOURNOIS

- ▶ **Volley 20h** → Salle Jacques Rosazza

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Fitness cardio** (27/10) 9h45-10h45
→ Salle d'arts corporels n° 2, av. G. Eiffel
- ▶ **Marche sportive** 10h-11h → Rdv Port ostréicole
Andernos (près des jeux enfant)
- ▶ **Laser Game extérieur** 14h30-16h30 → Local CAP33,
52 av. des Colonies (20 places, sur inscriptions auprès
de CAP33)
- ▶ **Savate Boxe française** 18h30-19h30
→ Salle d'arts corporels n° 1, av. G. Eiffel
- ▶ **Renfo musculaire** (20/10) 19h-19h45
→ Salle d'arts corporels n° 2, av. G. Eiffel
- ▶ **Danse Jazz «Débutant/intermédiaire»** (27/10) 19h-20h
→ Salle d'arts corporels n° 2, av. G. Eiffel
- ▶ **Zumba** (20/10) 19h45-20h30
→ Salle d'arts corporels n° 2, av. G. Eiffel
- ▶ **Cross Boxing** 20h-21h
→ Salle d'arts corporels n° 1, av. G. Eiffel
- ▶ **Soirée jeux de sociétés** (le 27/10) 20h-22h30
→ Découvertes de différents jeux en famille
(à partir de 8 ans, adultes ou à partir de 15 ans)
avec l'association Les Ludes Salle de réunion
52 av des colonies

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym** 12h30-13h15 → Piscine municipale
(5€, paiement sur place)

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket** 20h → Salle Jacques Rosazza

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Renfo musculaire** (21/10) 9h-10h → Salle d'arts
corporels n° 2, av. G. Eiffel
- ▶ **Parcours éveil moteur «0-3ans»** 10h-11h
→ Salle d'arts corporels n° 2, av. G. Eiffel
(inscriptions auprès de CAP33, 12 places max)
- ▶ **Parcours d'orientation** 10h30-12h → Départ cimetière
des Bruyères, Bd Daniel Digneaux
- ▶ **Badminton «jeu libre»** 18h30-20h
→ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Yoga «Hatha yoga : posturale et dynamique»** 19h-20h
→ Salle d'arts corporels n° 1, av. G. Eiffel
(inscription gratuite auprès de CAP33, 16 places)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym** 12h30-13h15 → Piscine municipale
(5€, paiement sur place)

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton «double»** 20h → Salle Jacques Rosazza

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates** 9h30-10h30
→ Salle d'arts corporels n° 1, av. G. Eiffel
- ▶ **Sophrologie** 10h30-11h30
→ Salle d'arts corporels n° 1, av. G. Eiffel
- ▶ **Badminton/Pickleball** 10h30-12h
→ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Archery tag** 14h30-16h30 → Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Sophrologie** 18h-19h
→ Salle d'arts corporels n° 1, av. G. Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym** 12h30-13h15 → Piscine municipale
(5€, paiement sur place)

LES TOURNOIS

- ▶ **Pickleball** (22/10) 20h → Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Badminton simple** (29/10) 20h
→ Salle Jacques Rosazza

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton «jeu libre»** 10h30-12h
→ Salle Jacques Rosazza

Associations partenaires CAP33

Savate Nord Bassin (Savate forme, Cross boxing et Savate) ; **Espadons Thalassa** (Aquagym) ; **Bénédict Maugy** (Sophrologie) ; **Akadanse** (Fitness et danse) ; **Surya Yoga** Andernos (Yoga) ; **Nutrisportsanté** (Pilates) ; **Les ludes** (jeux de société)

Informations pratiques

- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées est obligatoire pour la pratique des activités en salle
- ▶ En cas de pluie les activités prévues en extérieur seront déplacées en salle dans la mesure du possible
- ▶ Les activités avec une date entre parenthèse (le../..) sont programmées seulement le jour indiqué.