

# 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.

## CAP33 et les Comités Sportifs Départementaux

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française, Sport adapté, Surf, Tennis, Volley Ball et Drop de Béton.

## Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

Du sport sous toutes ses formes : nautique, de raquette, de sable, remise en forme ou encore des activités artistiques et de découverte de l'environnement.

## En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

## C'est aussi 31 centres en 2021

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 05 57 17 07 92
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Audenge 06 14 47 29 54	Hourtin 06 75 28 86 61	Réolais en Sud Gironde* 06 17 35 41 77
Bassens 06 37 60 92 67	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bazadais* 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01	Salles 05 56 88 38 87
Bègles 05 56 85 86 39	Lanton 06 07 31 18 81	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Biganos 06 73 27 22 95	Léognan 06 20 96 05 98	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Bruges 06 89 54 57 39	Les Coteaux Bordelais* 06 23 76 64 42	Vendays Montalivet 06 81 66 36 07
Carcans 06 45 47 52 55	Marcheprime 06 07 63 80 36	
Castillon Pujols* 05 57 40 08 74	Mérignac 05 56 12 87 35	* CDC = Communauté de Communes
Convergence Garonne* 07 76 11 41 07	Médoc Coeur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	
Coutras 06 43 41 19 56		



● Centres □ Communautés de communes (CDC) pouvant proposer plusieurs lieux d'activités

Les animations CAP33 sont couvertes en responsabilité civile par la commune ou la communauté de communes auprès d'une société d'assurance. Afin de parer à toute éventualité, il est toutefois souhaitable que les utilisateurs soient eux-mêmes titulaires d'une assurance individuelle complémentaire.

## Renseignements et inscriptions

### ACCUEIL CAP33

Bassin de Baignade Cabane CAP33

Du lundi au samedi : 10h-12h et 15h-18h

📞 06 14 47 29 54

🌐 [www.ville-audenge.fr/](http://www.ville-audenge.fr/) Onglet CAP33

📍 CAP33 Audenge

## 3 formules sont à votre disposition :

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Organisées toute la semaine, elles offrent la possibilité de pratiquer un grand nombre de disciplines sportives. *Elles sont gratuites et sans inscription.*

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Elles permettent, sur plusieurs séances, de s'initier ou de se perfectionner dans certaines disciplines. *Elles sont gratuites ou à tarif modéré, indications au dos du dépliant.*

### LES TOURNOIS

Organisés en après-midi ou en soirée, ils permettent de combiner sport et convivialité individuellement ou par équipes. *Au-delà de ces 3 formules, chaque centre propose également diverses animations.*

Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

Retrouvez toutes les activités CAP33 de tous les centres sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2021  
COMMUNE D'AUDENGE



## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym globale 9h15-10h15** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Badminton 10h30-12h** ▶ Salle Marchat
- ▶ **Beach Volley 15h-18h** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Football 16h-17h** ▶ City Stade

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Tennis 16h-18h30** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Badminton double 20h30** ▶ Salle Marchat

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates 9h30-10h30** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Yoga 10h15-11h15** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Aquagym 10h30-11h30** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Beach Soccer 15h-16h** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Water-polo 16h-18h** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Kayak-polo 18h** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Taïso 19h** ▶ Dojo

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Body Karaté** (juillet) **19h30-20h30** ▶ Bassin de baignade

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Soccer 16h-18h** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Beach Volley 18h** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Tennis de Table 20h30** ▶ Salle Marchat

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach Tennis 15h-18h** Bassin de baignade
- ▶ **Beach Volley 15h-18h** Bassin de baignade

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Tennis 16h** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Football 17h-18h** ▶ City Stade
- ▶ **Basket Ball 20h30** ▶ Salle de Pessalle

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym globale 9h15-10h15** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Dao Yin** (Gymnastique chinoise) **10h-11h30** ▶ Place des platanes (Eglise)
- ▶ **Découverte du littoral** à vélo **10h-12h** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Badminton 10h30-12h** ▶ Salle Marchat
- ▶ **Sandball 15h-18h** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Kayak-polo 18h** Bassin de baignade
- ▶ **Cardio Boxe** (15/07 au 26/08) **18h-19h** ▶ Bassin de baignade

### LES TOURNOIS

- ▶ **Sandball 16h-18h30** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Handball 20h30** ▶ Salle de Pessalle

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Qi Gong 10h-11h** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Beach Tennis 15h-18h** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Water-polo 16h-18h** ▶ Bassin de baignade

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Tennis 16h-18h30** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Water-polo 17h-18h30** ▶ Bassin de baignade

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Circuit training 10h15-11h15** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Aquagym 10h30-11h15** ▶ Bassin de baignade
- ▶ **Beach Volley 15h-16h** ▶ Bassin de baignade

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley 16h-18h30** ▶ Bassin de baignade

## Informations pratiques

- ▶ En cas de mauvais temps, des activités sportives diverses vous sont proposées à la Salle des sports de Pessalle du lundi au vendredi à partir de 15h
- ▶ Votre centre CAP33 sera fermé le Mercredi 14 Juillet
- ▶ Programme prévisionnel, sous réserve de modification

## Les Comités Sportifs Départementaux

**Activités gratuites** ▶ Bassin de baignade

### Drop de Béton

**Vendredi 16/07** ▶ Journée

### Natation

**Vendredi 16/07** ▶ 15h-18h

▶ Bassin de baignade

### Lutte

**Mardi 20/07** ▶ 14h30-18h

### Surf (Stand-up Paddle)

**Jeudi 5/08** ▶ 9h-13h

### Tournois de Sandball nocturne

**Jeudi 8/07 et 5/08 20h30**

▶ Bassin de baignade

## Associations partenaires de CAP33

A.P.C.A ; La Pinassotte Audengeoise ; A.G.V.P ;  
Le Kayak Audengeois ; Handball Club  
Audengeois ; Badminton Audenge Club ;  
Académie de Yoga et Qi-Gong d'Audenge ;  
Shotokan Karaté Club Audengeois ; Cyclotourisme  
Audengeois ; E.S.A.L Basket Ball ; Judo Taïso Club  
Audengeois ; Les Archers d'Audenge ; Beach  
Volley Audengeois ; Savate Nord Bassin ; Club de  
Tennis de Table Audengeois ; Daoyin Yang Shen  
Gong ; Domaine de Certes et Graveyron

## Venez naviguer sur « L'AUDENGEOISE »

- ▶ Rdv au port, devant la cabane bleue

**Vendredi 9/07** ▶ 17h30

**Lundi 12/07** ▶ 18h

**Lundi 9/08** ▶ 18h

**Mardi 24/08** ▶ 18h

- ▶ **Personnes majeures uniquement - Gratuit**  
Sur réservation - Avec l'association  
« La Pinassotte Audengeoise »

## Parcours Nature Tir à l'arc et Sarbacane

**Mini stages 2h Tir à l'arc à 2€** ▶ 10 places sur réservation

**Samedi 10 et 24/07** ▶ 10h ▶ Stade municipal

**Samedi 7 et 21/08** ▶ 10h ▶ Stade municipal

- ▶ Encadrement assuré par « Les Archers d'Audenge »

## Découverte du bassin en kayak

(60 personnes maximum, minimum 20)

**Samedi 10/07** ▶ 17h30 ▶ Port d'Audenge

**Samedi 21/08** ▶ 17h ▶ Port d'Audenge  
15€ par personne (dont 1€ pour l'assurance),  
10€ pour les enfants

Retour au Port d'Audenge, dégustation huitres,  
saucisses à l'arrivée.