

# 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

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 30 centres en 2022

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lanton 06 07 31 18 86
Arès 06 73 68 61 06	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Léognan 06 20 96 05 98
Bassens 06 17 02 21 32	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Marcheprime 06 07 63 80 36
Bègles 07 64 58 10 42	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Mérignac 05 56 12 87 35
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Les Côteaux bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Biganos 06 73 27 22 95	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bruges 06 89 54 57 39	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 87
Carcans 06 45 47 52 55	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cenon 06 18 00 63 73	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07	Lacanau 05 56 03 21 01	
Castillon Pujols * 05 57 40 08 74		

\* CDC = Communauté de Communes



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 :

Office du tourisme  
Du lundi au samedi (sauf mardi)  
De 10h à 12h30 et de 14h à 17h  
☎ 05 56 82 02 95  
Centre CAP33  
☎ 05 56 82 02 47

## 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 HIVER 2023  
VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS**



Programme famille et individuel de plus de 15 ans

**Lundi**

**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ Gym globale (13/02) **10h-11h** ▶ Salle d'arts corporels, av G. Eiffel
- ▶ Parcours Chasse/Initiation Tir à l'arc **10h30-12h**
  - ▶ Local CAP33, 52 av des colonies
- ▶ Tchoukball/Bumball (nouveau) **14h-15h30**
  - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ Savate forme **19h-20h** ▶ Salle d'arts corporels, av G. Eiffel
- ▶ Cardio dance (13/02) **19h-20h** ▶ Salle d'arts corporels, av G. Eiffel
- ▶ Yoga Vinyasa (13/02) **20h-21h** ▶ Salle d'arts corporels, av G. Eiffel

**LES TOURNOIS**

- ▶ Basket Ball **18h-19h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ Badminton simple **20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

**Mardi**

**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ Marche nordique **10h30-11h30**
  - ▶ Local CAP33, 52 av des colonies
- ▶ Badminton jeu libre **10h30-12h**
  - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ Archery Tag **14h30-16h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ Trampoline acrobatique **17h30-19h30**
  - ▶ Salle Jacques Rosazza (à partir de 8 ans)
- ▶ Savate Boxe française (7/02) **18h30-19h45**
  - ▶ Salle d'arts corporels, av G. Eiffel

**LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\***

- ▶ Aquagym **12h45-13h30** ▶ Piscine municipale (5€, paiement sur place)

**LES TOURNOIS**

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

**Mercredi**

**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ Bébé-gym (éveil moteur de 6 mois à 3 ans) **10h-11h** ▶ Dojo salle d'art corporels, av G. Eiffel  
Inscriptions gratuites par téléphone à CAP33
- ▶ Badminton jeu libre **18h30-20h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ Taille/Cuisses/Abdos (15/02) **19h-20h**
  - ▶ Salle d'arts corporels, av G. Eiffel
- ▶ Zumba (15/02) **20h-21h** ▶ Salle d'arts corporels, av G. Eiffel

**LES TOURNOIS**

- ▶ Badminton en double **20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

**Jeudi**

**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ Parcours Chasse/Initiation Tir à l'arc **10h30-12h**
  - ▶ Local CAP33, 52 av des colonies
- ▶ Badminton, jeu libre **10h30-12h**
  - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ Archery Tag **14h30-16h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ Sophrologie **18h30-19h30** ▶ Dojo salle d'arts corporels, av G. Eiffel
- ▶ Savate Boxe française (9/02) **18h30-19h45**
  - ▶ Salle d'arts corporels, av G. Eiffel

**LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\***

- ▶ Aquagym **12h45-13h30** ▶ Piscine municipale (5€ paiement sur place)

**LES TOURNOIS**

- ▶ Futsal **20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

**Vendredi**

**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ Parcours d'orientation en VTT **10h30-12h**
  - ▶ Local CAP33, 52 av des colonies
- ▶ Afro Fusion (17/02) **19h-20h** ▶ Salle d'arts corporels, av G. Eiffel
- ▶ **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\***
- ▶ Aquagym **12h45-13h30** ▶ Piscine municipale (5€ paiement sur place)

**Animations ponctuelles « Récréa'jeux »**

- ▶ **Samedi 11 et dimanche 12 février de 14h à 17h30**  
Archery tag (à partir de 8 ans) avec CAP33
  - ▶ Place de la jetée (sur la plage)

**Informations pratiques**

- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle. (= arriver avec une autre paire de chaussures que celles aux pieds...)
- ▶ En cas de pluie les activités prévues en extérieur seront déplacées en salle
- ▶ Toutes les informations pratiques sont à retrouver sur la page FACEBOOK « CAP33 Andernos les bains » ou sur INSTAGRAM « cap33andernoslesbains »

**Lundi**

**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ Parcours Chasse/Initiation Tir à l'arc **10h30-12h**
  - ▶ Local CAP33, 52 av des colonies
- ▶ Tchoukball/Bumball (nouveau) **14h-15h30**
  - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ Futsal/Franc-balle **15h30-17h**
  - ▶ Salle Jacques Rosazza

**Mardi**

**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ Badminton, jeu libre **10h30-12h**
  - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ Archery Tag **14h30-16h30**
  - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ Trampoline acrobatique **17h30-19h30**
  - ▶ Salle Jacques Rosazza (à partir de 8 ans)
- ▶ Savate Boxe française (7/02) **18h30-19h45**
  - ▶ Salle d'arts corporels, av G. Eiffel

**Mercredi**

**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ Tennis de Table **10h30-12h**
  - ▶ Salle du club, 23 rue L. Goubet
- ▶ Basket/Kimball **14h30-16h30**
  - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ Badminton, jeu libre **18h30-20h**
  - ▶ Salle Jacques Rosazza

**Jeudi**

**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ Parcours Chasse/Initiation Tir à l'arc **10h30-12h**
  - ▶ Local CAP33, 52 av des colonies
- ▶ Badminton, jeu libre **10h30-12h**
  - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ Archery Tag **14h30-16h30**
  - ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ Savate Boxe française (9/02) **18h30-19h45**
  - ▶ Salle d'arts corporels, av G. Eiffel

**LES TOURNOIS**

- ▶ Futsal **18h-20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

**Vendredi**

**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ Parcours d'orientation en VTT **10h30-12h**
  - ▶ Local CAP33, 52 av des colonies
- ▶ Rugby flag **14h30-16h30**
  - ▶ Terrain extérieur face Salle Rosazza

**Associations partenaires de CAP33**

- Savate Nord Bassin
- Espadons Thalassa
- CADG
- Akadanse
- Bénédicte Maugy (sophrologie)