

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 et Volley Ball.

C'est 33 centres en 2024

Ambarès-et-Lagrave 06 62 52 20 28	Castillon-Pujols* 06 72 30 36 06	Lacanau 05 56 03 21 01
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 18 80 12
Belin-Beliet 05 56 88 38 86	Les Coteaux 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 86
Cenon 06 12 55 48 96	Floirac 05 57 80 87 00	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne* 06 27 55 18 12	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Villeneuve-d'Ornon 05 57 30 78 76



Renseignements

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 / Animations Sportives Alb
Instagram : cap33andernoslesbains

* 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.

Département de la Gironde - DirCom - CID - Imprim'vert - décembre 2024

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.

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.*

Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé.

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

gironde.fr/sorties



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME FÊTES DE FIN D'ANNÉE 2024
VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS



PROGRAMME FÊTES DE FIN D'ANNÉE 2024 - VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans et juniors (10-14 ans)

Du lundi 23 au vendredi 27 décembre 2024 et du lundi 30 décembre au vendredi 3 Janvier 2025

(Mercredi 25 décembre et mercredi 1^{er} janvier non inclus)

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates 10h-11h** ▶ Salle arts-corporel n°1, Dojo, 2 avenue Gustave Eiffel
- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Salle du Club, 52 avenue des Colonies
- ▶ **Yoga 19h-20h** ▶ Salle arts-corporel n°1, 2 avenue Gustave Eiffel (15 places, inscriptions auprès de CAP33)

LES TOURNOIS

- ▶ **Volley 20h** ▶ Salle du Collège, 2 avenue de l'Espérance

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Motricité libre 0-3 ans 10h-11h**
▶ Salle d'arts corporel n° 2, avenue Gustave Eiffel (12 places, inscriptions auprès de CAP33)
- ▶ **Archery Tag 14h-16h** ▶ Salle du Collège, 2 avenue de l'Espérance

LES TOURNOIS

- ▶ **Padel** (tournoi découverte à partir de 18 ans) **10h-12h** ▶ 28 avenue Gustave Eiffel HiFive (5 équipes ou 10 places, inscriptions auprès de CAP33)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates 10h-11h** ▶ Salle arts-corporel n°1, Dojo, 2 avenue Gustave Eiffel
- ▶ **Sophrologie 11h-12h** ▶ Salle arts-corporel n° 1, Dojo, 2 avenue Gustave Eiffel

▶ Badminton/Pickleball 10h30-12h

- ▶ Salle du collège, 2 avenue de l'Espérance

▶ Course d'orientation de Noël (26/12)

- 14h-18h** ▶ Parc du Broustic, esplanade du Broustic (Animation Village Noël)

▶ Sophrologie parent/enfant (à partir de 7 ans)

- 18h-19h** ▶ Salle arts-corporel n°1, Dojo, 2 avenue Gustave Eiffel

LES TOURNOIS

▶ Badminton en double 20h

- ▶ Salle du collège, 2 avenue de l'Espérance

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga 10h-11h** ▶ Salle arts-corporel n°1, 2 av Gustave Eiffel (15 places, inscriptions auprès de CAP33)
- ▶ **Tir laser/Biathlon 10h30-12h**
▶ Salle du Collège, 2 avenue de l'Espérance
- ▶ **Découverte du sport adapté/handisport «Cécifoot/Boccia/Goalball/Volley assis» 14h-17h** ▶ Salle du collège, 2 avenue de l'espérance

Samedi

LES TOURNOIS

- ▶ **Tournoi Esports (FC 25) (28/12) 10h-12h**
▶ Médiathèque Andrée Chédid, esplanade du Broustic (12 places, inscriptions auprès de la médiathèque ou CAP33)

Informations pratiques

Consignes pour la pratique

- ▶ 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 dans la mesure du possible
- ▶ Les activités avec une date entre parenthèse (le.../...) sont programmées seulement le jour indiqué.

Associations partenaires de CAP33

Bénédicte Maugy (Sophrologie) ; NutriSportSanté (Pilates) ; Surya yoga Andernos (Yoga) ; Médiathèque Andrée Chédid ; HiFive (Padel et Soccer Five)



Des animations pendant les vacances pour les 10-14 ans

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi

- Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Salle du Club, 52 av. des Colonies
- Handball 14h-15h30** ▶ Salle du collège, 2 av. de l'Espérance
- Futsal 15h30-17h** ▶ Salle du collège, 2 av. de l'Espérance

Mardi

- Soccer five 10h-12h** ▶ 28 av. Gustave Eiffel HiFive
- Archery tag 14h-16h** ▶ Salle du collège, 2 av. de l'espérance

Jeudi

- Badminton/Pickleball 10h30-12h** ▶ Salle du collège, 2 av. de l'espérance
- Tchoukball/Bumball (2/01) 14h-15h30** ▶ Salle du collège, 2 av. de l'espérance
- Course d'orientation de Noël (26/12) 14h-18h** ▶ Parc du Broustic, esplanade du Broustic (Animation Village Noël)
- Franc-balle (2/01) 15h30-17h** ▶ Salle du collège, 2 av. de l'espérance

Vendredi

- Tir laser/Biathlon 10h30-12h** ▶ Salle du collège, 2 av. de l'espérance
- Découverte du sport adapté/handisport «Cécifoot/Boccia/Goalball/Volley assis» 14h-17h** ▶ Salle du collège, 2 av. de l'espérance

LES TOURNOIS

Samedi

- Tournoi Esports (FC 25) (28/12) 10h-12h** ▶ Médiathèque Andrée Chédid, esplanade du Broustic (12 places, inscriptions auprès de la médiathèque ou CAP33)