

PROGRAMME HIVER 2025 - VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans

du samedi 22 février au vendredi 7 mars



Des animations pendant les vacances pour les 10-14 ans

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga (Hatha) 10h-11h** ▶ Salle d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel (inscription gratuite auprès de CAP33, 15 places)
- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Salle du club, 52 av. des colonies
- ▶ **Renforcement musculaire 10h-20h** ▶ Salle d'arts corporels n°2, av. G. Eiffel
- ▶ **Savate forme 19h-20h30** ▶ Salle d'arts corporels de Boxe, av. G. Eiffel

LES TOURNIS

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

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pickleball et Spikeball 10h30-12h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Archery Tag 14h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Savate Boxe française (25/02) 18h45-20h** ▶ Salle Boxe d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel
- ▶ **Crash boxing (3/03) 10h-20h30** ▶ Salle Boxe d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel
- ▶ **Soirée jeux de sociétés 20h** ▶ Salle de réunion, 52 av. des Colonies (découvertes de différents jeux en famille, adultes ou à partir de 15 ans) avec l'association GRABUJ

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

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

LES TOURNIS

- ▶ **Tennis de Table (25/02) 10h30** ▶ Salle des sports du collège, 2 av. de l'Espérance
- ▶ **Basket-Ball (4/03) 20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Taille/Cuisses/Abdos 9h30-10h30** ▶ Salle d'arts corporels n°2, av. G. Eiffel
- ▶ **Éveil moteur/Motricité libre de 6 mois à 3 ans 10h-11h** ▶ Salle d'arts corporels n°2, av. G. Eiffel (inscription gratuite auprès de CAP33, 12 places)
- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Salle du club, 52 av. des colonies
- ▶ **Badminton jeu libre 18h30-20h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Yoga (Hatha) 19h30-20h30** ▶ Salle d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel (inscriptions gratuites auprès de CAP33, 15 places)

LES TOURNIS

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

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates 9h30-10h30** ▶ Dojo Salle d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel
- ▶ **Sophrologie 10h30-11h30** ▶ Dojo Salle d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel
- ▶ **Badminton jeu libre 10h30-12h** ▶ Salle Jacques Rosazza

- ▶ **Sophrologie 18h-19h** ▶ Dojo Salle d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel (ouvert également pour une pratique parent/enfant à partir de 7 ans)
- ▶ **Zumba 19h45-20h45** ▶ Salle d'arts corporels n°2, av. G. Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

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

LES TOURNIS

- ▶ **Tennis de Table (27/02) 10h30** ▶ Salle des sports du collège, 2 av. de l'Espérance
- ▶ **Futsal (6/03) 20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Parcours d'orientation 10h30-12h** Départ : Cimetière des Bruyères, Bd. Daniel Digneaux
- ▶ **Multi-activités** (découvertes des différents sports valides ou adaptés) **15h30-17h** Salle Jacques Rosazza

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

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

LES TOURNIS

- ▶ **Padel en double MIXTE** (tournoi découverte à partir de 16 ans) **10h-12h** ▶ 26 avenue Gustave Eiffel (HIFive, 5 équipes mixtes, inscriptions auprès de CAP33)

Samedi

LES TOURNIS

- ▶ **Tournoi Esports FC25 (1/03) 10h-12h** ▶ Médiathèque André Chérid, esplanade du Broustic (inscription gratuite auprès de CAP33 ou Médiathèque, 12 places)

Animations ponctuelles "Récréa'jeux"

Samedi 22 février de 14h à 17h30

- ▶ Découverte Tir à l'arc - Parc Louis David (à partir de 6 ans, avec CAP33)

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

- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Salle du club, 52 av. des colonies
- ▶ **Handball 14h-15h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Futsal 15h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pickleball et Spikeball 10h30-12h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Archery Tag 14h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Savate Boxe française (25/02) 18h45-20h** ▶ Salle Boxe d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Salle du club, 52 av. des colonies
- ▶ **Basket Ball 14h-15h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Baseball/Thèque 15h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Badminton jeu libre 18h30-20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton jeu libre 10h30-12h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Archery Tag 14h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Parcours d'orientation 10h30-12h** ▶ Départ : Cimetière des Bruyères, Bd. Daniel Digneaux
- ▶ **Futsal 14h-15h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Multi-activités** (découvertes des différents sports valides ou adaptés) **15h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Samedi

LES TOURNIS

- ▶ **Tournoi Esports FC25 (1/03) 10h-12h** ▶ Médiathèque André Chérid, esplanade du Broustic (inscription gratuite auprès de CAP33 ou Médiathèque, 12 places)

Associations partenaires de CAP33

- ▶ Savate Nord Bassin ; Espadone
- ▶ Thalassa ; Akadanse ; Bénédicte Maugy (sophrologie) ; Nutrisportsanté (Pilates) ; Surya Yoga Andernos (Bodin Stéphanie) ; HIFive (Padel) ; Grabuj (jeux de sociétés)