

Plus de 100 disciplines sportives en juillet et en août

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

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.

Renseignements et inscriptions :

Office de tourisme d'Andernos-les-Bains

Esplanade du Broustic
Du lundi au samedi
de 10h à 12h30 et de 15h à 18h
Jours fériés de 10h à 12h30

05 56 82 02 95

 www.facebook.com/cap33andernos



CAP33 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), les Comités sportifs départementaux.

Vos 26 centres CAP33 en 2018

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 71 01 22 00
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC* DE CASTILLON PUJOLS	05 57 56 08 70
CDC* DU BAZADAIS	06 46 31 59 28
CDC* DU PAYS FOYEN	07 75 26 07 33
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	05 56 71 71 55
CDC* DU SUD GIRONDE	06 82 14 54 14
CDC* LES CÔTEAUX BORDELAIS	05 57 34 26 37
EYSINES	06 33 83 59 77
GRAYAN-ET-L'HÔPITAL	06 60 97 57 88
HOURTIN	06 75 28 86 61
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 47 91 30
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	05 56 88 38 87
SOULAC-SUR-MER	06 80 48 82 74
VENDAYS MONTALIVET	06 81 66 36 07

* CDC = Communauté de Communes

Les animations CAP33 sont assurées en responsabilité civile par le comité ou la communauté de communes assureur (Fédération d'assurance, AIA de plan) à toute éventualité. Il est toutefois souhaitable que les utilisateurs soient eux-mêmes titulaires d'une assurance individuelle complémentaire.



LES COMITÉS SPORTIFS

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Echecs, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller Sports, Savate, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley Ball et Drop de Béton (Beach Rugby).

Mais également une série de tournois dans le cadre de 2 tournées :

RUGBY À LA PLAGE :

11 juillet : Biganos - Parc Lecoq
17 juillet : Audenge - Bassin de Baignade Ortel
18 juillet : CDC du Bazadais - Les Arènes à Captieux
19 juillet : CDC du Réolais en Sud Gironde - Fontet
20 juillet : Lanton - Bassin de baignade du Braou
23 juillet : Andernos-les-Bains - Betey
26 juillet : Vendays Montalivet - Esplanade CAP33
27 juillet : Soulac-sur-Mer - Plage Centrale
30 juillet : CDC du Sud Gironde - Langon, Parc des Vergers
31 juillet : La-Teste-de-Buch - Plage principale de Cazaux Lac
1^{er} août : Port Sainte-Foy et Ponchapt - Plage des Bardoulets
2 août : Lacanau - Plage Maison de la glisse

BEACH VOLLEY GRAND SCHELEM DE GIRONDE :

29 juillet : Vendays-Montalivet - Esplanade CAP33
12 août : Lacanau - Plage Maison de la glisse
15 août : Soulac-sur-Mer - Plage Centrale
18 août : Andernos-les-Bains - Betey
19 août : La-Teste-de-Buch - La Salie Nord



100 disciplines sportives
à découvrir en famille ou
individuellement à partir de 15 ans



PROGRAMME ÉTÉ 2018

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

Ville
d'Andernos-les-Bains





LUNDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h30-11h30 : Fitness/Stretch Yoga (6)
 10h30-12h30 : Course d'orientation en VTT (2)
 18h-20h : Tir à l'arc «initiation» (2)
 18h30-19h30 : Fitness, Body barre (6)
 18h30-20h : Savate Boxe française (7)
 19h-20h15 : Running (12)
 21h : Bal gascon danses traditionnelles (11)

TOURNOIS (gratuit)

14h30-16h30 : Basket Ball (2)
 17h : Beach Foot (3)
 20h : Volley Ball (4)

MARDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h30-11h30 : Fitness, Cross training (3)
 10h30-12h30 : Tir à l'arc «Parcours chasse» (2)
 18h-19h : Fitness, Body Sculpt (6)
 19h-20h : Fitness, Cardio training (6)

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

12h15-13h : Aquagym (paiement sur place 5€)
 (du 10/07 au 21/08) - (9)

TOURNOIS (gratuit)

14h30-16h30 : Futsal (1)
 17h : Sandball (3)
 20h : Badminton en double (1) (le 28/08 salle (4))

MERCREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h30-11h30 : Fitness, Body Sculpt (3)
 10h30-12h30 : Tir à l'arc «initiation» (2)
 Badminton jeu libre (1)
 16h-17h : Slackline (à partir du 11/07) (3)
 18h30-19h45 : Yoga Ashtanga (dynamique) (6)
 19h-20h : Zumba plein air (11) (25/07 et 15/08 salle (6))

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

19h30 : Plongée baptêmes (du 11/07 au 15/08) (6)

TOURNOIS (gratuit)

14h30-16h30 : Basket Ball (2)
 17h : Volley 4x4 (3)
 18h : Pétanque/Möllky (5)
 20h : Futsal (1) (le 29/08 salle (4))

JEUDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h30-11h15 : Fitness/Piloxing (jusqu'au 26/07) (6)
 «Pilote+Boxe+Danse»
 10h30-11h30 : Sophrologie (à partir du 12/07) (3)
 10h30-12h30 : Tir à l'arc «Parcours chasse» (2)
 Tennis de Table (13)
 18h-19h : Fitness/Renforcement postural avec Fitball (6)
 18h30-20h : Kung-fu (à partir du 12/07) (7)
 19h-20h : Fitness/Cardio training (6)

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

12h15-13h : Aquagym (paiement sur place 5€)
 (du 12 juillet au 23 août) (9)

TOURNOIS (gratuit)

14h30-16h30 : Futsal (1) (jusqu'au 23/08)
 17h : Beach Tennis (3)
 20h : Handball (1) (jusqu'au 23/08)

VENREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h30-11h30 : Pilates (6)
 10h30-12h30 : Course d'orientation en VTT (2)
 16h-17h : Slackline (à partir du 13/07) (3)
 18h-20h : Badminton (1)
 18h30-19h30 : Fitness/circuit training (6)

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

12h15-13h : Aquagym (paiement sur place 5€)
 (du 13/07 au 24/08) (9)
 17h-19h : Voile traditionnelle (10 et 24/08) (8)
 18h-20h : Voile traditionnelle (13, 27 juillet) (8)

TOURNOIS (gratuit)

17h : Volley 2x2 (3)
 20h : Badminton en simple (1) (le 31/08 salle (4))

SAMEDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h30-11h30 : Fitness/Body Sculpt (3)
 10h30-12h30 : Tir à l'arc «Parcours chasse» (2)
 Badminton jeu libre (1)

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

10h30-12h30 : Pilotage aéromodélisme (10) (14, 28/07, 11 et 18/08)

TOURNOIS (gratuit)

17h : Volley 4x4 (3)

Les associations partenaires :

ACSL Espadons Thalassa ; ACSL aéromodélisme ; ACSL archers d'Andernos ; Savate Nord Bassin ; Nutrisport-santé ; Feel'éthique ; David Aïgère ; Happy Run Andernos ; Subaquatique ; Club de la Presqu'île ; Thien Vo Dao Andernos ; Free Salsa

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

ANIMATIONS

Kayak de mer (KM) et Stand-up Paddle (SUP)
 Plage du Bétéy

DÉCOUVERTES GRATUITES (20 mn)

Juillet :

Juillet 5 : 10h30/12h30 KM
 Vendredi 6 : 10h30/12h30 SUP
 Mardi 10 : 15h/17h KM
 Mercredi 11 : 16h/18h SUP
 Jeudi 19 : 10h30/12h30 KM
 Vendredi 20 : 10h30/12h30 SUP
 Mercredi 25 : 16h/18h KM
 Jeudi 26 : 17h/19h SUP

Aout :

Samedi 4 : 10h30/12h30 KM
 Mercredi 8 : 15h/17h SUP
 Jeudi 9 : 16h/18h KM
 Vendredi 17 : 10h30/12h30 SUP
 Mercredi 22 : 15h/17h KM
 Jeudi 23 : 16h/18h SUP
 Vendredi 24 : 16h/18h KM
 Samedi 25 : 17h/19h SUP

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Kayak de mer randonnée (2h)

Juillet :

Lundi 9 : 14h/16h
 Jeudi 12 : 17h/19h
 Mercredi 18 : 10h30/12h30
 Mardi 24 : 15h/17h

Aout :

Vendredi 3 : 10h/12h
 Lundi 20 : 13h/15h
 Mardi 21 : 14h/16h

Informations pratiques et tarifs

*SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Inscriptions à l'Office de tourisme,
 Esplanade du Broustic

Du lundi au samedi : 10h-12h30 et de 15h-18h
 12€ pour 4 activités

Paiement en espèces ou par chèque à l'ordre du Trésor Public

LIEUX D'ACTIVITÉS

- (1) : Salle des sports J. Rosazza
- (2) : Local CAP33, 52 av. des Colonies
- (3) : Plage du Bétéy
- (4) : Salle des sports du collège, av. de l'Espérance
- (5) : Boulodrome, Parc du Broustic
- (6) : Salle d'arts corporels, n° 2 au 2 av. Gustave Eiffel
- (7) : Salle d'arts corporels, n° 1 côté boxe, au 2 av. Gustave Eiffel
- (8) : Cabane N°70 au port ostréicole
- (9) : Piscine municipale, rue des Coquelicots
- (10) : Aérodrome, av. de Bordeaux
- (11) : Place de la Jetée
- (12) : Devant la boutique Rando Running, 6 av de Bordeaux
- (13) : Salle du Club, 23 rue Isidore Goubet

En cas de mauvais temps les activités de plein air pourront être déplacées sur les sites (1,4 ou 7) infos sur : www.facebook.com/cap33andernos

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

ANIMATIONS

Plage du Bétéy

Du lundi au samedi : 10h30-12h30 et 15h-19h
 Beach Foot, Beach Tennis, Beach Volley,
 Sand ball, Speed-ball...

LES COMITÉS SPORTIFS DÉPARTEMENTAUX

Animations gratuites

CAP33'TOUR

Mercredi 8 août - 14h30-19h
 Plage du Bétéy

Beach Tennis, Course d'orientation, Echecs, Escrime,
 Hockey, Lutte, Savate, Surf (Stand-up Paddle)

Et aussi !!!

Lundi 23 juillet : «Rugby à la plage» avec Drop de Béton

Samedi 18 août : Beach Volley Grand Chelem de Gironde
 Toumoi 2x2 : Inscription à 9h30, 5€/pers.
 Toumoi 4x4 famille : Inscription 14h. Gratuit

août

Vendredi 3 : Danse, Découverte Flamenco
 21h : Place de la jetée - Ouvert à tous

Vendredi 10 et 17 : «Rueda en la calle» rassemblement salsa
 19h-23h : Place de la jetée - Ouvert à tous