



est une opération
initée 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.

C'est 31 centres en 2025

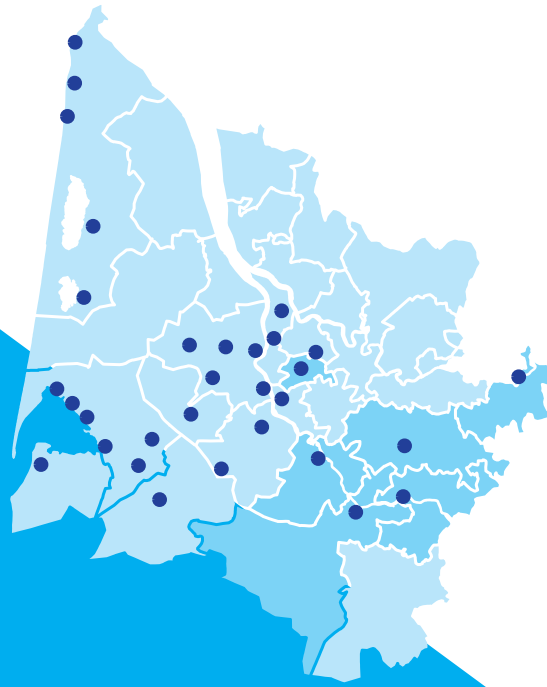
Ambarès- et-Lagrange 06 62 52 20 28	Pays Foyen * 07 75 26 07 33	
Andernos- les-Bains 06 42 51 54 61	Cdc Du Réolais En Sud Gironde 06 17 35 41 77	Lacanau 05 56 03 21 01
Ares 06 73 68 61 06	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Leognan 06 20 96 05 98
Bègles 07 64 58 10 42	Rurales de l'Entre-Deux- Mers * 07 57 60 43 10	Marcheprime 06 07 63 80 36
Belin-Beliet 05 56 88 38 86		Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Floirac 05 57 80 87 00	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Soulac-Sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40		Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12		

* CDC = Communauté de Communes

À propos des animations

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.
Concernant la pratique individuelle des mineurs,
la collectivité est en responsabilité le temps
de l'acte pédagogique.



Renseignements et inscriptions

☎ 06 73 27 22 95

Informations :

📍 CAP33 Biganos et villedebiganos.fr

Département de la Gironde - DirCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprim'vert - juin 2025

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.*

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.*

Retrouvez toutes les activités CAP33
de tous les centres sur gironde.fr/sorties



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2025
COMMUNE DE BIGANOS



PROGRAMME ÉTÉ 2025 - COMMUNE DE BIGANOS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 2 juillet au 28 août

CET ÉTÉ, À BIGANOS



Des animations
tout l'été
adaptées
à vos enfants !

Pour les 8/14 ans

Lundi (sauf 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce 10h-11h** ▶ Parc Lecoq (prévoir une bouteille d'eau et une serviette)
- ▶ **Tennis 10h30-12h** ▶ Rue de la Verrerie
- ▶ **Handisport** (Basket fauteuil, Boccia, Sarbacane...) **14h15-15h15** ▶ Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Interval training 19h-20h** ▶ Parc Lecoq (Prévoir une bouteille d'eau et une serviette)

LES TOURNOIS (inscription dès 20h15 - Gratuit)

- ▶ **Mölkky 20h30** ▶ Boulodrome du Lac Vert

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc flu-flu 10h30-11h30** ▶ Piste d'athlétisme, Parc Lecoq
- ▶ **Pelote basque 10h30-12h** ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Randonnée canoë-kayak* 14h-17h** ▶ Port de Biganos (sur réservation au minimum 2 semaines à l'avance)
- ▶ **CrossFit 19h-20h** ▶ Parc Lecoq (Prévoir une bouteille d'eau et une serviette)
- ▶ **Beach volley 19h15-20h15** ▶ Parc Lecoq

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Vélo 10h-12h** ▶ Départ cabane CAP33 Parc Lecoq
- ▶ **Tir à l'arc 10h30-11h30** ▶ Piste d'athlétisme, Parc Lecoq
- ▶ **Badminton 18h30-20h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Tir à l'arc 18h-19h** ▶ Piste d'athlétisme, Parc Lecoq (sur réservation au 06 73 27 22 95)
- ▶ **Renforcement musculaire 19h-20h** ▶ Parc Lecoq (Prévoir une bouteille d'eau et une serviette)

LES TOURNOIS (inscription dès 20h15 - Gratuit)

- ▶ **Badminton en double 20h30** ▶ Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce 10h-11h** ▶ Parc Lecoq (prévoir une bouteille d'eau et une serviette)
- ▶ **Circuit training 12h30-13h30** ▶ Parc Lecoq (prévoir une bouteille d'eau et une serviette)
- ▶ **Beach tennis 18h-19h** ▶ Parc Lecoq

- ▶ **Randonnée pédestre 18h-20h** ▶ Départ Parc Lecoq
- ▶ **Archery Game 19h-20h** ▶ Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie

LES TOURNOIS (inscription dès 20h15 - Gratuit)

- ▶ **Pétanque 20h30** ▶ Boulodrome du Lac Vert

Vendredi (sauf 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 10h30-12h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Pelote basque 10h30-12h** ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Circuit training** (sauf 18/07) **19h-20h** ▶ Parc Lecoq (prévoir une bouteille d'eau et une serviette)

LES TOURNOIS (sauf le 18/07, inscription dès 20h15 - Gratuit)

- ▶ **Tennis de table 20h30** ▶ Salle de Tennis de Table, rue Pierre de Coubertin

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Canoë-kayak*** (sauf 19/07, 2 et 30/08) **10h-12h/15h-17h** ▶ Port de Biganos (sur réservation)

Informations pratiques

* **Canoë-kayak**
Prévoir de vieilles chaussures fermées (pas de tongs), des affaires de rechange ainsi que le test d'aisance aquatique pour les enfants.
Sur réservation (places limitées) au 06 73 27 22 95 au minimum 2 semaines à l'avance

* **CAP33 JUNIORS**
Pensez à remplir la fiche de renseignements de l'enfant avant le 1^{er} jour de participation aux animations. Elle nous servira en cas de problèmes durant l'accueil.

* **Activités Handisport**   
Merci de prendre contact avec les éducateurs au 06 73 27 22 95 afin de préparer l'accueil
* **Pour les activités en salle**
Une paire de chaussures propres est obligatoire (pour le Tennis de Table, merci de prévoir des chaussures d'intérieur sans semelles noires).

Sophrologie
Les mercredis 9, 16, 23, 30/07 et 6, 13, 20/08 **11h à 12h**
▶ Rdv cabane CAP33 Parc Lecoq. Inscription auprès de Jany BIDART au 07 66 52 48 54. *Gratuit le 9/07, ensuite participation de 6€ payable sur place Venir avec bouteille d'eau, coussin et tapis (Repli en salle si mauvais temps)*

Yoga Nidra Traditionnel (relaxation profonde à la limite du sommeil)
Mercredis 9 et 23/07, vendredi 11 et 25/07 **10h-11h**
▶ Salle Tribunes, Inscription auprès de Johanna DAGORN au 06 32 95 50 34. *Participation de 6€ payable sur place. Venir avec bouteille d'eau, couverture ou plaid et tapis de yoga. Avec l'association «Bien être et culture éveil des sens»*

Savate Boxe Française
Jeudi 10/07 et mardi 26/08 :
CAP33 JUNIORS 17h30-18h30 ▶ RDV Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie (Gratuit)
CAP33 19h-20h ▶ RDV Aire de sable parc Lecoq, (gratuit) Savate Boxe et Savate Forme. Avec l'association «Savate Nord Bassin»

Cirque
Le vendredi 11 juillet de **10h-12h** ▶ au Parc Lecoq
Gratuit, avec l'école de cirque «KoMoNo CirCuS»
Prévoir une tenue adaptée et une bouteille d'eau

Pinasse à voile
11/07 rdv à **17h**, fin vers **20h-20h30** au plus tard
25/07 rdv à **17h**, fin vers **20h-20h30** au plus tard
11/08 rdv à **18h**, fin vers **21h-21h30** au plus tard
Gratuit sur réservation à latilloleboienne@gmail.com
Prévoir des chaussures et une tenue adaptées. Avec l'association «La Tillole Boienne»

Equitation
Du 16 au 18/07, du 23 au 25/07, du 30/07 au 1/08, du 6 au 8/08 et du 13 au 15/08 de **14h-17h**
Inscription auprès de Aurélien BELLARD au 06 29 11 29 50 du «Domaines des Argentières», 5 places disponibles par jour, pour famille et enfant à partir de 5 ans, 40€ l'après-midi

Course la boienne
Dimanche 20/07 ▶ Stade Roger Garnung
9h45 ▶ Départ de la marche
10h ▶ Départ de la course

Pêche
Vendredi 25/07 et 22/08 **18h30-20h** ▶ Rdv au Lac Vert
Gratuit sur réservation au 06 73 27 22 95, (5 pers. minimum, matériel fourni.) Avec l'association «Le Brochet Boien»

Danse HIP-HOP
Les lundis 4, 11, 18/08 et les mardis 5, 12, 19/08 de **10h à 11h**
▶ Salle de danse, rue de la Verrerie. *Inscriptions auprès de Christian ANTIVILLO au 06 68 07 10 38. Gratuit, avec l'association «Bakam Dance»* Prévoir une tenue adaptée et une bouteille d'eau

Self-Défense
Les mercredis 6, 13, 20 et 27/08 **17h30 à 18h30** ▶ Rdv Salle tribunes. *Gratuit sur réservation au 06 73 27 22 95, 6 personnes minimum. Avec l'association «Académie David Marini self-défense»*

Soirée de clôture CAP33 avec tournoi de pétanque (gratuit)
Jeudi 28/08 **19h30** ▶ Boulodrome du Lac Vert, 116 rue Georges Clémenceau. *Restauration sur place, avec l'association «La Pétanque Boienne»*

Associations partenaires de CAP33

Académie David Marini Self-Défense ; Bien être et culture éveil des sens ; Domaine des Argentières ; La Pétanque Boienne ; La Tillole Boienne ; Le Brochet Boien ; Savate Nord Bassin ; Tennis de Table de Biganos ; Bakam Dance

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi (sauf 14/07)

Badminton 10h30-12h ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
Tennis de table 15h-16h30 ▶ Salle de tennis de table, rue Pierre de Coubertin
Handisport (Basket fauteuil, Boccia, Sarbacane...) **15h30-16h30** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
Tournois foot en salle 17h-19h ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

Mardi

Beach rugby 10h30-12h ▶ Parc Lecoq
Badminton 15h-16h30 ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
Tir à l'arc 17h-18h ▶ Piste d'athlétisme, Parc Lecoq
Tournois beach soccer 17h-19h ▶ Parc Lecoq

Mercredi

Beach volley 10h30-12h ▶ Parc Lecoq
Kayak 15h-16h ▶ Port de Biganos*
(sur réservation test d'aisance aquatique obligatoire)
Tir à l'arc flu-flu 15h30-16h30 ▶ Piste d'athlétisme, Parc Lecoq
Tournois badminton 17h-18h30 ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

Jeudi

Tennis 10h30-12h ▶ Rue de la Verrerie
Handball (juillet)/**Basketball** (août) **10h30-12h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
Pelote basque 15h-16h30 ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
Tournoi tennis de table 17h-19h ▶ Salle de tennis de table, rue Pierre de Coubertin

Vendredi (sauf 15/08)

Sandball 10h30-12h ▶ Parc Lecoq
Pétanque 15h-16h30 ▶ Parc Lecoq
Vélo 15h-16h30 ▶ Départ Parc Lecoq
Archery Game (sauf 18/07) **17h-18h30** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

CAP33 vous propose
des activités culturelles !

