



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	Eysines 06 33 83 59 77	Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Floirac 05 57 80 87 00	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96	Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07	Soulac-Sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40		
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

Maison des Associations et de la Jeunesse  
25 Avenue David de Vignerte

Du lundi au vendredi  
9h-12h30 / 13h30-18h

☎ 06 07 31 18 86 / 05 56 82 99 81

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](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2025  
COMMUNE DE LANTON



# PROGRAMME ÉTÉ 2025 - COMMUNE DE LANTON

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 3 juillet au 31 août

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Beach Volley 15h-16h** ▶ Lanton, Bassin de baignade

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

▶ **Renforcement Abdos/Fessiers 18h-19h**

▶ Lanton, Salle du Braou

### LES TOURNIS

▶ **Beach Volley 16h-18h** ▶ Lanton, Bassin de Baignade

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Gymnastique** (du 8/07 au 12/08) **9h-10h**

▶ Cassy, Complexe sportif avec «la Gymnastique Volontaire Lantonnaise»

▶ **Course d'orientation 10h30-12h**

▶ Cassy, Complexe sportif

▶ **Beach Tennis 15h-18h** ▶ Lanton, Bassin de baignade

▶ **Poker «initiation» 17h-18h** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse (sur inscription au 07 86 87 04 23) avec le «Carré Lantonnaise»

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

▶ **Scrabble 14h30-17h** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse avec "Lanton Animation Scrabble"

▶ **Poker 18h-19h** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse (sur inscription au 07 86 87 04 23) avec le «Carré Lantonnaise»

▶ **YOGA** (du 8/07 au 5/08) **17h45-18h45/19h-20h**

▶ Plage Suzette (6€ par séance, sur inscription au 06 75 44 80 45) avec «Yoga du Bassin»

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Qi-Gong 10h30-11h30** ▶ Plage des cabines à Taussat avec «Agir pour soi»

▶ **Cardio Training 11h-12h** ▶ Lanton, Salle du Braou

▶ **Beach Volley 15h-16h** ▶ Lanton, Bassin de Baignade

▶ **Boxe anglaise** (du 9 au 30/07) **18h45-20h15**

▶ Complexe Sportif de Cassy avec le «Ring Lantonnaise»

### LES TOURNIS

▶ **Beach Volley 16h-18h** ▶ Lanton, Bassin de baignade

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Gymnastique 9h-10h** ▶ Cassy, Complexe sportif avec "Gymnastique Volontaire Lantonnaise"

▶ **Aquagym 10h-11h** ▶ Lanton, Bassin de baignade

▶ **Squash 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy avec "SQUAL"

▶ **Tennis 10h30-12h00** ▶ Complexe sportif de Cassy

### LES TOURNIS

▶ **Beach Soccer 15h-18h** ▶ Lanton, Bassin de Baignade

▶ **Badminton double** (du 10/07 au 21/08) **20h**

▶ Cassy, Complexe sportif

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Gymnastique** (4/07) **9h-10h**

▶ Cassy, Complexe sportif avec "Gymnastique Volontaire Lantonnaise"

▶ **Pilates 9h-10h** ▶ Lanton, salle du Braou, avec "Agir pour Soi"

▶ **Eveil moteur** (jusqu'à 3 ans) **10h30-11h30** ▶ Lanton,

Salle du Braou, (sur inscription au 06 07 31 18 86)

▶ **Beach Tennis 15h-16h** ▶ Lanton, Bassin de baignade

### LES TOURNIS

▶ **Beach Tennis 16h-18h** ▶ Lanton, Bassin de baignade

▶ **Basket Ball 20h30** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec

«ESAL Basket»

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Aquagym 10h-11h** ▶ Lanton, Bassin de baignade

▶ **Badminton 10h30-12h** ▶ Cassy, Complexe sportif

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

▶ **Renforcement Abdos/Fessiers 11h-12h**

▶ Lanton, Salle du Braou

## Dimanche

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Course 9h** ▶ Départ Complexe Sportif de Cassy, avec «Running Lanton»

▶ **Marche** (le 13 et 27/07 et 10 et 24/08) **9h**

▶ Départ Complexe Sportif Cassy, avec «Running Lanton»

## Informations pratiques :

▶ Toutes informations pratiques sont à retrouver sur :

- La page Facebook "CAP33-Lanton"
- Instagram "cap33lanton"

▶ Une paire de chaussures **propres et adaptées** sera nécessaire pour la pratique des activités en salle

▶ Prévoir un tapis/serviette pour les activités de bien-être

▶ En cas d'intempéries, les activités prévues en extérieur seront proposées au Complexe Sportif de Cassy

## Associations partenaires de CAP33

Agir pour Soi : 06 87 82 16 47

Carré Lantonnaise (POKER) : 06 86 87 04 23

Club Nautique Lantonnaise : 06 99 45 61 78

Club Nautique Taussat Cassy : 06 18 55 69 27

Entente Sportive Audenge Lanton Basket : 06 81 28 62 43

Grain de sel : 06 84 77 56 94

Gymnastique Volontaire Lantonnaise : 06 61 41 61 20

Lanton Animation Scrabble : 07 60 66 22 98

Lanton modélisme : 06 22 53 48 53

Les Ludes : 07 69 56 14 09

Le Taouley : 06 10 57 83 80

Ring Lantonnaise : 06 63 48 90 71

Running Lanton : 06 22 81 42 16

Savate Nord Bassin : 06 76 71 58 79

SQUAL : 06 86 15 03 45

Trèfle Andernosien : 06 76 43 42 22

Yoga du Bassin : 06 75 44 80 45

● **Activités culturelles**

# CET ÉTÉ, À LANTON

● **Partir en livre «la médiathèque de Lanton sort de ses murs»**

Mercredis 2, 9 et 16/07 **10h-17h** ▶ Lanton, Bassin de Baignade

### Planche à voile

Samedi 5 juillet **13h-15h** ▶ (5€ par personne, sur inscription au [www.cntc.site](http://www.cntc.site))

Samedi 2 août **11h-13h** ▶ (5€ par personne, sur inscription au [www.cntc.site](http://www.cntc.site))

Au Club Nautique de Taussat Cassy

### Initiation Paddle

Dimanche 06/07 **10h-11h30** ▶ Lanton, Bassin de Baignade

### ● Atelier culinaire

Mercredi 9/07 **10h-12h** ▶ Au jardin partagé

(+15 ans et famille, sur inscription au 06 84 77 56 94)

Avec l'association «Grain de sel»

### Marchés Nocturnes

Tous les jeudis soir, à partir du 10/07 ▶ Taussat,

Place de Courcy

### Modélisme Voilier commandé

15 juillet et 19 août **10h-12h** ▶ Lanton, Bassin de Baignade

(+ de 15 ans) Avec l'association «Lanton Modélisme»

### Beach Handball «initiation»

Mercredi 16 juillet **15h-18h** ▶ Lanton, Bassin de Baignade

Avec le « Comité de Gironde de Handball »

### Les nœuds marins «Matelotage»

Mercredis 16 juillet et 13 août **14h30** ▶ Allée Ker Breton,

Cabane n°4 (sur inscription au 06 19 07 08 12)

### Paddle «initiation»

Vendredi 18 juillet **10h30-12h** ▶ Plage de Taussat

(sur inscription au 06 07 31 18 86)

Vendredi 15 août **10h-12h** ▶ Plage de Taussat

### Après-midi jeux

Les 18/07 et 08/08 **14h-18h** ▶ A la médiathèque de

Lanton avec «Les Ludes»

### Mini-bridge « initiation»

Du 21 au 25 juillet **10h-11h30** ▶ Maison des Associations et

de la Jeunesse

(10/14 ans, sur inscription au 06 76 43 42 22)

Avec l'association «Trèfle Andernosien»

### Beach Tennis «initiation»

Mardi 22 juillet **15h-19h** ▶ Lanton, Bassin de Baignade

avec le Comité Gironde de Tennis

### Salon du Bien-Être

Du 26 et 27 juillet ▶ Lanton, Centre d'Animation

### Beach Soccer Tour

Lundi 29 juillet et mercredi 13 août **10h30-17h30**

▶ Lanton, Bassin de Baignade

### Modélisme Radio commandé

Lundis 29 juillet et 12 août **10h30-12h** ▶ Cassy, Complexe

Sportif (+ de 15 ans)

Avec l'association «Lanton Modélisme»

### Soirée Jeux

Les 29/07 et 19/08 **18h à 20h** ▶ Esplanade de Cassy

avec «Les Ludes»

### Festi Bandas

Mercredi 6 août ▶ Esplanade de Cassy

### Les Fêtes de la Mer

Vendredi 15 août ▶ Taussat

### Gymnastique douce

Lundi 18 et 25 août **9h-10h** ▶ Cassy, Complexe Sportif

### Savate Forme «Fitness Boxe»

Lundi 18 et 25 août **19h-20h30** ▶ Cassy, Complexe sportif

(+ de 15 ans), Avec «Savate Nord Bassin»

# CAP 33 juniors

## Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

### Accueil des enfants au "Local CAP33" ou sur les lieux d'activités

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Beach Soccer 15h-16h** ▶ Lanton, Bassin de baignade

### LES TOURNIS

**Beach Soccer 16h-18h** ▶ Lanton, Bassin de baignade

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Course d'orientation 10h30-12h** ▶ Cassy, Complexe sportif

**Beach Volley 15h-16h** ▶ Lanton, Bassin de baignade

### LES TOURNIS

**Beach Volley 15h-16h** ▶ Lanton, Bassin de Baignade

**Futsal 17h30-19h** ▶ Cassy, Complexe sportif

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Thèque/Tchoukball 10h30-12h** ▶ Cassy,

Complexe Sportif

**Beach Handball 15h-16h** ▶ Lanton,

Bassin de Baignade

### LES TOURNIS

**Beach Handball 16h-18h** ▶ Lanton, Bassin de Baignade

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Badminton 10h30-12h** ▶ Cassy, Complexe Sportif

**Beach Tennis 15h-18h** ▶ Lanton, Bassin de Baignade

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Flag Rugby 15h-16h30** ▶ Lanton, Bassin de Baignade

**Dodgeball 16h30-18h** ▶ Lanton, Bassin de Baignade

### LES TOURNIS

**Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Cassy, Complexe Sportif

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

**Sport de raquette 10h30-12h** ▶ Cassy,

Complexe Sportif