

# 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, Volley Ball et Drop de Béton.

## Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

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.

## C'est aussi 31 centres en 2021

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 05 57 17 07 92
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Audenge 06 14 47 29 54	Hourtin 06 75 28 86 61	Réolais en Sud Gironde* 06 17 35 41 77
Bassens 06 37 60 92 67	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bazadais* 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01	Salles 05 56 88 38 87
Bègles 05 56 85 86 39	Lanton 06 07 31 18 81	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Biganos 06 73 27 22 95	Léognan 06 20 96 05 98	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Bruges 06 89 54 57 39	Les Coteaux Bordelais* 06 23 76 64 42	Vendays Montalivet 06 81 66 36 07
Carcans 06 45 47 52 55	Marcheprime 06 07 63 80 36	
Castillon Pujols* 05 57 40 08 74	Mérignac 05 56 12 87 35	
Convergence Garonne* 07 76 11 41 07	Médoc Coeur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	
Coutras 06 43 41 19 56		



\* 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.

## Renseignements et inscriptions

Accueil « Chalet en Bois » CAP33  
devant Camping municipal du Gup  
Lundi 10h-12h, samedi et dimanche 10h-12h et 15h-19h  
Plage du Gup  
Tous les jours de 15h à 19h

📞 06 70 30 17 62

## 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.*

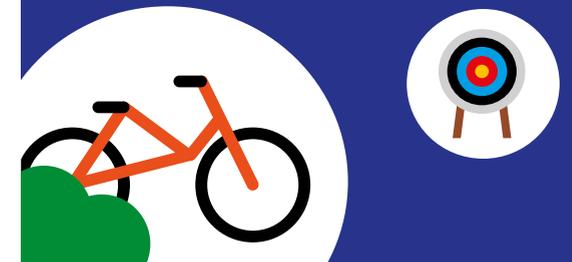
### LES TOURNOIS

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.*

\*Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires

# CAP 33

## 100 disciplines sport & culture à découvrir !



## PROGRAMME ÉTÉ 2021 DE GRAYAN-ET-L'HÔPITAL

CAP  
33  
juniorsDes animations  
tout l'été  
adaptées  
à vos enfants !

Pour les 7/14 ans

## Lundi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ Activités « Plage Dynamique » 15h-19h ▶ Plage du Gulp

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

▶ Pilates 9h30-10h30 ▶ En face du camping du Gulp  
▶ Jumping Fitness 10h45-11h45 ▶ En face du camping du Gulp  
▶ Initiation Golf Practice 11h-12h ▶ Golf de Grayan (sur inscription)

## LES TOURNIS\*

▶ Beach Tennis 15h30 ▶ Plage du Gulp  
▶ Pétanque au chapeau 20h ▶ En face du Camping du Gulp

## Mardi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ Activités « Plage Dynamique » 15h-19h ▶ Plage du Gulp

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

▶ Pilates 9h30-10h30 ▶ En face du camping du Gulp  
▶ Initiation Motocross 10h-12h ▶ Club des Esteys, route de Soulac (sur inscription)  
▶ Jumping Fitness 10h45-11h45 ▶ En face du camping du Gulp  
▶ Surf (6/07 au 24/08) 14h-15h30 ▶ École de Surf Nouvelle Vague, Plage de la Négade (sur inscription)

## LES TOURNIS

▶ Beach Soccer 15h30 ▶ Plage du Gulp  
▶ Beach Volley 2v2 20h30 ▶ En face du camping du Gulp

## Mercredi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ Activités « Plage Dynamique » 15h-19h ▶ Plage du Gulp  
▶ Badminton 19h-20h30 ▶ Grayan, Gymnase

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

▶ Nordic Yoga 9h-10h30 ▶ En face du camping du Gulp  
▶ Step 10h45-11h45 ▶ En face du camping du Gulp

## LES TOURNIS\*

▶ Tennis 9h30 ▶ Camping du Gulp  
▶ Sandball 15h30 ▶ Plage du Gulp  
▶ Badminton 20h30 ▶ Grayan, Gymnase

## Jeudi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ Tennis de Table 10h-12h ▶ Camping, Local CAP33  
▶ Activités « Plage Dynamique » 15h-19h ▶ Plage du Gulp

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

▶ Pilates/Etirement/Yoga ▶ 9h30-10h30 ▶ En face du camping du Gulp  
▶ Initiation Motocross 10h-12h ▶ Club des Esteys, route de Soulac (sur inscription)  
▶ Step 10h45-11h45 ▶ En face du camping du Gulp

## LES TOURNIS\*

▶ Beach volley 3v3 15h30 ▶ Plage du Gulp  
▶ Foot 20h ▶ Grayan, Stade de foot

## Vendredi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ Activités « Plage Dynamique » 15h-19h ▶ Plage du Gulp

▶ Tennis de Table 18h-20h ▶ Camping, Local CAP33

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

▶ Battle Archery 10h30-12h30 ▶ En face du camping du Gulp (sur inscription)

## LES TOURNIS

▶ Beach Volley 2v2 20h30 ▶ En face du camping du Gulp

## Samedi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ Tennis de Table 10h-12h ▶ Camping, Local CAP33  
▶ Activités « Plage Dynamique » 15h-19h ▶ Plage du Gulp

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

▶ Nordic Yoga 9h-10h30 ▶ En face du camping du Gulp  
▶ Jumping Fitness 11h30-12h15 ▶ En face du camping du Gulp

## Dimanche

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ Activités « Plage Dynamique » 15h-19h ▶ Plage du Gulp

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

▶ Surf adulte initiation (4/07 au 29/08) 9h45-10h45 ▶ Plage du Gulp, Le Gulp surf club (Sur inscription)

## LES TOURNIS\*

▶ Tennis 9h30 ▶ Camping du Gulp  
▶ Beach volley 3v3 15h30 ▶ Plage du Gulp  
▶ Tennis de Table 18h ▶ Camping, Local CAP33

## Informations pratiques

- ▶ Toutes les animations du programme sont gratuites !
- ▶ Activités « Plage Dynamique » Beach Volley, Beach Tennis, Spikeball...
- ▶ Évolution du programme pendant la saison (affichage à l'Accueil CP33)
- ▶ FB : CAP33 Grayan/Le Gulp

## ▶ Séances d'approfondissement\*

Inscriptions au Local CAP33, Plage du Gulp ou par téléphone

## ▶ Tournois\*

Inscriptions à l'heure et lieu indiqué sur ce programme

- ▶ En cas de mauvais temps des animations vous seront proposées au Gymnase situé à côté du Stade, 8 Route de l'Océan, 33590 Grayan-et-L'Hôpital

## Associations partenaires de CAP33

Balata Golf Practice ; Le Gulp Surf Club ; Arc Aventure ; Nouvelle Vague ; Moto club des Esteys

## CET ÉTÉ, À GRAYAN-ET-L'HÔPITAL

Renseignement auprès de l'office de tourisme de la municipalité

Retrouvez toutes les informations sur l'évolution du programme de cet été : [www.grayan.fr](http://www.grayan.fr) et sur FB : commune de grayan et l'hôpital

## Comités sportifs départementaux

## Animations gratuites

## ▶ FOOTBALL

Mardi 20/07 - 15h-19h - Plage du Gulp

## Lundi

▶ Activités « Plage Dynamique » 15h-19h ▶ Plage du Gulp  
▶ Golf (5/07 au 23/08) 10h-11h ▶ Grayan (sur inscription)  
▶ Beach Tennis 10h-12h ▶ Plage du Gulp  
▶ Pétanque 20h30 ▶ En face du Camping du Gulp

## Mardi

▶ Activités « Plage Dynamique » 15h-19h ▶ Plage du Gulp  
▶ Initiation Motocross 10h-12h ▶ Club des Esteys, route de Soulac (sur inscription)  
▶ Surf (6/07 au 24/08) 14h-15h30 ▶ École de Surf Nouvelle Vague, Plage de la Négade (sur inscription)

## Mercredi

▶ Activités « Plage Dynamique » 15h-19h ▶ Plage du Gulp  
▶ Badminton 19h-20h30 ▶ Grayan, Gymnase  
▶ Tennis de Table 10h-12h ▶ Camping, Local CAP33  
▶ Badminton 20h30 ▶ Grayan, Gymnase

## Jeudi

▶ Tennis de Table 10h-12h ▶ Camping, Local CAP33  
▶ Multisports 11h-12h30 ▶ Face au camping du Gulp  
▶ Activités « Plage Dynamique » 15h-19h ▶ Plage du Gulp  
▶ Initiation Motocross 10h-12h ▶ Club des Esteys, route de Soulac (sur inscription)  
▶ Foot 20h ▶ Grayan, Stade

## Vendredi

▶ Activités « Plage Dynamique » 15h-19h ▶ Plage du Gulp  
▶ Tennis de Table 18h-20h ▶ Camping, Local CAP33  
▶ Battle Archery (9/07 au 27/08) 10h30-12h30 ▶ Face au camping du Gulp (sur inscription)

## Samedi

▶ Tennis de Table 10h-12h ▶ Camping, Local CAP33  
▶ Activités « Plage Dynamique » 15h-19h ▶ Plage du Gulp

## Dimanche

▶ Activités « Plage Dynamique » 15h-19h ▶ Plage du Gulp  
▶ Surf à partir de 10 ans (4/07 au 29/08) 11h-12h ▶ Plage du Gulp, Le Gulp surf club (sur inscription)  
▶ Tennis 9h30 ▶ Face au camping du Gulp  
▶ Tennis de Table 18h ▶ Camping, Local CAP33

Accueil des enfants au « Local CAP33 » camping du Gulp