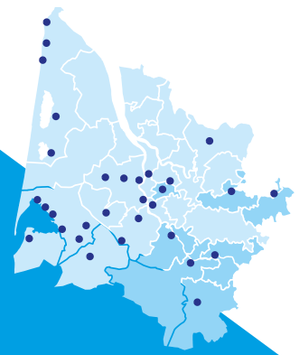
CAP 33 est une opération initiée par le Département de la Gironde...

...en partenariat avec : votre Commune ou Communauté de Communes, leurs associations, le Comité départemental olympique et sportif (CDOS), et les Comités sportifs départementaux.



C'est 31 centres en 2023

Andernos-les-Bains
05 56 82 02 47

Arès
06 73 68 61 06

Bassens
06 17 02 21 32

Bègles
07 64 58 10 42

Belin-Beliet
06 82 29 32 04

Biganos
06 73 27 22 95

Bruges
06 89 54 57 39

Carcans
06 45 47 52 55

Cenon
06 12 55 48 96

Cestas
06 87 45 36 74

Convergence Garonne *
07 76 11 41 07

Castillon Pujols *
05 57 40 08 70

Bazadais *
06 46 31 59 28

Pays foyen *
07 75 26 07 33

Réolais en Sud Gironde *
06 17 35 41 77

Sud Gironde *
06 82 14 54 14

Les Côteaux Bordelais *
06 23 76 64 42

Coutras
06 43 41 96 60

Eysines
06 33 83 59 77

Grayan-et-l'Hôpital
06 70 30 17 62

Floirac
05 57 80 87 00

La Teste-de-Buch
06 40 41 27 91

Lacanau
05 56 03 21 01

Lanton
06 07 31 18 86

Léognan
06 20 96 05 98

Marcheprime
06 07 63 80 36

Mios
05 57 17 07 92

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 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.

Département de la gironde - DirCom - CID - Imprim'vert - juin 2023

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.

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.

Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé. Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

Renseignements et inscriptions

Centre municipal culturel et sportif (CMCS)
5, rue RP Brottier, 33780 Soulac-sur-Mer
L'accueil est ouvert à partir du 4 juillet du 31 août 2023 (sauf le 14/07 et 15/08) du lundi au vendredi 9h à 12h30
(fermé l'après-midi)

Renseignements à la cabane CAP33
Plage centrale à partir de 15h30 ou au 06 80 48 82 74

Règlement accepté : CB, chèque, espèces

CAP 33 'tour

De nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Études et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Jeux d'Echecs, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Rugby à XIII, Savate Boxe française, Sport adapté, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Volley Ball, le CDOS et Drop de Béton (Beach Rugby).

Les étapes du CAP33'tour :

- 05/07 **Bruges** ▸ Stade Galinier
- 06/07 **Carignan de Bordeaux** ▸ Plaine des sports de Cabannes
- 10/07 **Bègles** ▸ Bègles Plage
- 11/07 **La Réole** ▸ Quais de La Réole
- 12/07 **Port Ste-Foy et Ponchapt** ▸ Plage des Bardoulets
- 13/07 **Eysines** ▸ Château Lescombes
- 17/07 **Cenon** ▸ Parc Palmer
- 18/07 **Floirac** ▸ Stade Guyon
- 20/07 **Saint-Médard-en-Jalles** ▸ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 **Bassens** ▸ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 25/07 **Lanton** ▸ Bassin de baignade
- 26/07 **Soulac-sur-Mer** ▸ Plage CAP33
- 27/07 **Coutras** ▸ Lac des Nauves
- 31/07 **Andernos-les-Bains** ▸ Plage du Betey
- 01/08 **Vendays-Montalivet** ▸ Plage CAP33
- 02/08 **La Teste-de-Buch** ▸ Cazaux Lac
- 03/08 **Grayan-et-L'Hôpital** ▸ Gurp
- 04/08 **Lacanau Océan** ▸ Plage Maison de la glisse
- 08/08 **Carcans-Maubuisson** ▸ Place du Pôle
- 10/08 **Mios** ▸ Parc Birabeille
- 11/08 **Salles** ▸ Parking du collège
- 12/08 **Arès** ▸ Esplanade Dartiguelongue
- 16/08 **Bazas** ▸ Piscine
- 18/08 **Belin-Beliet** ▸ Jardin de la Gare
- 22/08 **Biganos** ▸ Parc Lecoq
- 24/08 **Castillon-la-Bataille** ▸ Pelouse Plage
- 25/08 **Marcheprime** ▸ Parc de l'église
- 29/08 **Cestas** ▸ Complexe sportif du Bouzet
- 31/08 **Léognan** ▸ Parc de la Mairie

Un été 100% Gironde

gironde.fr/sorties

CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !

PROGRAMME ÉTÉ 2023
COMMUNE DE SOULAC-SUR-MER

PROGRAMME ÉTÉ 2023 - COMMUNE DE SOULAC-SUR-MER

En famille ou individuellement à partir de 15 ans. **du 05 juillet au 30 août**

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Fitness* renfo musculaire 10h-11h** ▸ Gymnase
- **Mini-golf 10h30-12h** ▸ Tennis de l'Oasis
- **Musculation 11h-12h** ▸ Salle de musculation

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- **Musculation***
  8h45-13h30 et 17h-20h ▸ Salle de musculation
- **Fitness* Stretching 11h15-12h** ▸ Gymnase
- **Catamaran 16h-18h** ▸ Le Verdon-sur-Mer, Place de la Chambrette *(20€/enfant, à partir de 10 ans et 25€/adulte, places limitées, sur réservation au CMCS, paiement sur place)*

LES TOURNOIS *(gratuits)*

- **Sandball 15h-18h** ▸ Cabane CAP33
- **Football 18h30-21h30** ▸ City Stade

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Tennis de Table 10h30-12h** ▸ Chemin de la Naïade

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- **Musculation*** (sauf 15/08)
  8h45-13h30 et 17h-20h ▸ Salle de musculation
- **Fitness* Pilates 10h-11h** ▸ Gymnase
- **Fitness* cuisses/abdos/fessiers**
  11h-12h ▸ Gymnase
- **Parcours de tir à l'arc en forêt**
  14h ▸ Forêt de Rodin (fermé le 18/07 et à **10h30** le 25/07) *à partir de 7 ans, 18€ par personne, places limitées sur réservation au 06 80 48 82 74, paiement sur place*

LES TOURNOIS *(gratuits)*

- **Beach Volley 3×3 15h-18h** ▸ Cabane CAP33
- **Badminton 21h** ▸ Gymnase du Verdon

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **CO** (12/07, 9/08 et 23/08)
  15h30-17h ▸ Parking des Arros
  (places limitées, réservation 06 80 48 82 74)
- **Chasses aux trésors** (19/07, 2 et 16/08)
  15h30-17h ▸ Cabane CAP33
  (places limitées, réservation 06 80 48 82 74)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- **Fitness* running 9h30-11h** ▸ Gymnase
- **Sauvetage côtier** (12/07 au 30/08)
  9h30-11h ▸ Plage de l'Amélie
  (10€/pers., dès 10 ans en famille, places limitées, inscription au CMCS)
- **Fitness* cuisses/abdos/fessiers**
  11h15-12h ▸ Gymnase
- **Paddle/Kayak**
  10h-12h ▸ Le Verdon-sur-Mer, Plage de la Chambrette
  (à partir de 8 ans, 20€/pers., réservation au CMCS)
- **Musculation 17h-20h**
- **Fitness LIA 19h-20h** ▸ Cabane CAP33

LES TOURNOIS

- **Beach Rugby 16h-18h** ▸ Cabane CAP33

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Tennis de Table 10h30-12h** ▸ Chemin des Naïades

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- **Musculation***
  8h45-13h30 et 17h-20h ▸ Salle de musculation
- **Fitness* Circuit training 10h-11h** ▸ Gymnase
- **Fitness* Pilates 11h-12h** ▸ Gymnase
- **Battle Archery 14h** ▸ Forêt de Rodin *(à partir de 7 ans, 16€ par personne) places limitées sur réservation au 06 80 48 82 74, paiement sur place*

LES TOURNOIS *(gratuits)*

- **Beach Volley 15h-18h** ▸ Cabane CAP33
- **Beach Foot 18h-21h** ▸ Cabane CAP33

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Marche dynamique éco citoyenne**
  10h30-12h ▸ Cabane CAP33
- **Baby-foot humains géant** (21/07 et 4/08)
  18h30 ▸ Cabane CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- **Musculation*** (sauf 14/07)
  8h30-13h30 et 17h-20h ▸ Salle de musculation
- **Fitness* Step 10h-11h** ▸ Gymnase
- **Fitness* «Défi famille à partir de 6 ans»**
  11h-12h ▸ Gymnase
- **Voile «Découverte de l'Estuaire»**
  (21/07, 4/08 et 11/08) **14h** ▸ Port Médoc
  (25€/pers, dès 10 ans en famille, places limitées sur réservation au CMCS)

LES TOURNOIS *(gratuits)*

- **Beach Tennis 15h30-18h** ▸ Cabane CAP33
- **Tennis de Table 20h30** ▸ Chemin des Naïades

Samedi

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- **Surf** (8/07 au 26/08) **9h45-11h15**
  (sauf 5/08 9h30-11h) ▸ Plage de la Naïade
  (10€/pers, places limitées, inscription et paiement au CMCS)

Dimanche

LES TOURNOIS *(gratuits)*

- **Beach Volley 15h-18h** ▸ Cabane CAP33

Animations plages gatuites tous les jours

à partir de **15h-19h** ▸ Cabane CAP33

Comités sportifs départementaux

Animations gratuites :

CAP33 2tour — Un été 100% Gironde

Mercredi 26 juillet de 15h à 19h ▸ Cabane CAP33
Course d'orientation, Escrime, Football, Handball, Handisport, Hockey sur gazon, Jeux d'Echecs, Lutte et Surf

Beach Tennis «Tournée»
Vendredi 28/07 **15h-19h** ▸ Cabane CAP33

Informations pratiques :

▸ Une paire de chaussures **propres et adaptées** à semelles blanche ou « no marking » sera nécessaire pour la pratique des activités en salle

▸ Par temps de pluie, rdv à la salle des Naïades, plage sud.

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ***Fitness (débutera le 5 jullet) et *Musculation**
  Le fitness et la musculation se font au complexe sportif, 1 rue Olivier Guinet à Soulac-sur-Mer
  4,50€ la séance / 20€ les 5 / 30€ les 10 / 55€ les 20 / 70€ les 30
  Renseignements et vente de tickets à l'accueil CAP33 au CMCS
  les tickets ne sont valables que pour la saison 2023

Renseignements et inscriptions

Centre municipal culturel et sportif (CMCS)
5, rue RP Brottier, 33780 Soulac-sur-Mer
L'accueil est ouvert à partir du 4 juillet du 31 août 2023 (sauf le 14/07 et 15/08) du lundi au vendredi 9h à 12h30 *(fermé l'après-midi)*

Renseignements à la cabane CAP33
Plage centrale à partir de 15h30 ou au 06 80 48 82 74

Règlement accepté : CB, chèque, espèces

CET ÉTÉ, À SOULAC-SUR-MER

Natation : Leçons de Natation

Du lundi au vendredi (3/07 au 31/08)
9h, 9h30 et 10h ▸ VVF Villages
(Places limitées, 10€ la leçon / 87€ les 10 leçons)
(Tarif réduit enfants scolarisés à Soulac : 8,50€ la leçon / 60€ les 10 leçons)

Associations partenaires de CAP33

Médoc Atlantique Office de tourisme ; Soulac Surf School ; Cercle Nautique du Verdon ; Soulac Secourisme sauvetage côtier ; Arc'aventure ; La Mairie du Verdon sur mer ; Le VVF ; Jonathan DELATTRE.

CAP 33 juniors

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Mini-golf 10h30-12h ▸ Tennis de l'Oasis
Tennis de Table 10h30-12h ▸ Chemin des Naïades

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Catamaran
16h-18h ▸ Le Verdon-sur-Mer
Plage de la Chambrette *(20€/pers places limitées, sur réservation au CMCS, paiement sur place)*

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Sport Co 10h30-12h ▸ Cabane CAP33
Beach Foot 15h30-17h ▸ Cabane CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Badminton 19h-21h ▸ Gymnase du Verdon (gratuit)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Beach Tennis 10h30-12h ▸ Cabane CAP33
CO (12/07, 9/08 et 23/08) **15h30-17h** ▸ Parking des Arros
(places limitées, réservation 06 80 48 82 74)
Chasse aux trésors (19/07, 3 et 17/08)
15h30-17h ▸ Cabane CAP33
(places limitées, réservation 06 80 48 82 74)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Sauvetage côtier (12/07 au 30/08)
9h30-11h ▸ Plage de l'Amélie
(10€/pers., places limitées, inscription et paiement au CMCS)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Sandball 10h30-12h ▸ Cabane CAP33
Beach Foot 15h30-17h ▸ Cabane CAP33

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Tennis de Table 10h30-12h ▸ Chemin des Naïades

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Surf (8/07 au 26/08)
9h45-11h15 (sauf 5/08 9h30-11h) ▸ Plage de la Naïade
(10€/pers. places limitées, inscription et paiement au CMCS)

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Animation plage 15h30-18h

Par temps de pluie, rdv à la salle des Naïades