



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.

## 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 et Volley Ball.

## 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.**

## C'est 33 centres en 2024

Ambarès-et-Lagrave 06 62 52 20 28	Castillon-Pujols * 06 72 30 36 06	Lacanau 05 56 03 21 01
Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lanton 06 07 31 18 86
Arès 06 73 68 61 06	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Léognan 06 20 96 05 98
Bassens 06 17 02 21 32	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Marcheprime 06 07 63 80 36
Bègles 07 64 58 10 42	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Mérignac 05 56 18 80 12
Belin-Beliet 05 56 88 38 86	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Biganos 06 73 27 22 95	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bruges 06 89 54 57 39	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96	Floirac 05 57 80 87 00	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Villenave d'Ornon 05 57 30 78 76



## Renseignements

Office du tourisme  
Du lundi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h  
☎ 05 56 82 02 95

### Centre CAP33

☎ 05 56 82 02 47 / 06 42 51 54 61

Facebook : CAP33 Andernos les bains

Instagram : cap33andernoslesbains

## 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.

**Retrouvez toutes les activités CAP33  
de tous les centres sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)**

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



# CAP 33

100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !



**PROGRAMME AUTOMNE 2024  
ANDERNOS-LES-BAINS**



\* 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 - octobre 2024

# PROGRAMME AUTOMNE 2024 - VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans. du 21 octobre au 1<sup>er</sup> novembre (1<sup>er</sup> novembre inclus)

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Abdos-Fessiers** (28/10) **10h-11h**  
Salle d'arts corporels n° 2, av G. Eiffel
- ▶ **Yoga** (Hatha yoga : postural et dynamique) **10h-11h** ▶ Salle d'arts corporels n° 1, av G. Eiffel
- ▶ **Tir à l'arc** **10h30-12h** ▶ Local CAP33, 52 av des colonies
- ▶ **Savate forme** **19h-20h30** ▶ Salle d'arts corporels n° 1, av G. Eiffel

### LES TOURNOIS

- ▶ **Volley** **20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Parcours d'orientation** **10h30-12h** ▶ Départ : cimetière des Bruyères, Bd Daniel Digneaux
- ▶ **Badminton jeu libre** **18h30-20h**  
▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Savate, Boxe française (22/10)** **18h45-20h**  
▶ Salle d'arts corporels n° 1, av G. Eiffel
- ▶ **Taille/Cuisses/Abdos (29/10)** **19h-20h**  
▶ Salle d'arts corporels n° 2, av G. Eiffel
- ▶ **Cross Boxing (29/10)** **19h30-20h30**  
▶ Salle d'arts corporels n° 1, av G. Eiffel

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Aquagym** **12h45-13h30** ▶ Piscine municipale (5€, paiement sur place)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton en double** **20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Parcours éveil moteur** (0-3ans) **10h-11h**  
▶ Salle d'arts corporels n° 2, av G. Eiffel  
(inscriptions auprès de CAP33, 12 places maximum)
- ▶ **Badminton jeu libre** **10h30-12h**  
▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Zumba** (30/10) **19h-20h** ▶ Salle d'arts corporels n° 2, av G. Eiffel
- ▶ **Yoga** (Hatha yoga : posturale et dynamique) **19h30-20h30** ▶ Salle d'arts corporels n° 1, av G. Eiffel

### LES TOURNOIS

- ▶ **Basket** **18h-20h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Handball** **20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates** (24/10) **9h30-10h30** ▶ Salle d'arts corporels n° 1, av G. Eiffel
- ▶ **Gym Globale** (31/10) **10h-11h** ▶ Salle d'arts corporels n° 2, av G. Eiffel
- ▶ **Sophrologie** **10h30-11h30** ▶ Salle d'arts corporels n° 1, av G. Eiffel
- ▶ **Tennis de Table** **10h30-12h** ▶ Salle du club, 23 rue L. Goubet
- ▶ **Archery tag** **14h-16h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Tchoukball-Bumball** **16h15-17h30**  
▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Sophrologie** **18h30-19h30** ▶ Salle d'arts corporels n° 1, av G. Eiffel
- ▶ **Découverte en famille du Speedrun** (franchissement d'obstacle), trampoline acrobatique et parcours baby gym avec le CADG (31/10) **18h-21h** ▶ Salle Jacques Rosazza  
**Attention déguisement halloween obligatoire !**

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aquagym** **12h45-13h30** ▶ Piscine municipale (5€, paiement sur place)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal** (24/10) **20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc** **10h30-12h** ▶ Local CAP33, 52 av des colonies

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Aquagym** (25/10) **12h45-13h30** ▶ Piscine municipale (5€, paiement sur place)

## Dimanche

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche pour Octobre rose** (boucle de 2.8km) **10h15** ▶ Rdv Salle du Broustic

## Informations pratiques

### Consignes pour la pratique

- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées est obligatoire pour la pratique des activités en salle
- ▶ En cas de pluie les activités prévues en extérieur seront déplacées en salle dans la mesure du possible
- ▶ Les activités avec une date entre parenthèse (le.../...) sont programmées seulement le jour indiqué.

### Associations partenaires de CAP33

Savate Nord Bassin ; Espadons Thalassa ; Bénédicte Maugy-Sophrologie ; Akadanse ; Surya Yoga Andernos ; Nutrisportsanté-Pilates ; CADG

**CAP**  
**33**  
*juniors*

Des animations  
pendant les  
vacances  
pour les 10-14 ans

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

## Lundi

- ▶ **Tir à l'arc** **10h30-12h30** ▶ Local CAP33, 52, av des Colonies
- ▶ **Handball** **14h-15h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Futsal** **15h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza

## Mardi

- ▶ **Parcours d'orientation** **10h30-12h** ▶ Départ : cimetière des Bruyères, Bd Daniel Digneaux
- ▶ **Foot 3x3** **14h-15h30** ▶ City stade, complexe sportif Jacques Rosazza
- ▶ **Rugby touché/flag** **15h30-17h** ▶ Terrain face salle Jacques Rosazza
- ▶ **Savate, Boxe française (22/10)** **18h45-20h** ▶ Salle d'arts corporels n° 1, av G. Eiffel

## Mercredi

- ▶ **Badminton jeu libre** **10h30-12h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Basket** **14h-15h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Franc-balle** **15h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza

## Jeudi

- ▶ **Tennis de Table** **10h30-12h** ▶ Salle du club, 23 rue L. Goubet
- ▶ **Archery tag** **14h-16h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Tchoukball-Bumball** **16h15-17h30**  
▶ Salle Jacques Rosazza

## Vendredi

- ▶ **Tir à l'arc** **10h30-12h** ▶ Local CAP33, 52 av des colonies
- ▶ **Baseball** **14h-15h30** ▶ Terrain face salle Jacques Rosazza
- ▶ **Futsal** **15h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza