

CAP33



Plus de 100 disciplines sportives
en juillet et en août

Du sport sous toutes ses formes : collectif, 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.

Tarifs indiqués 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.

Renseignements

Cabane CAP33

Plage Nord
De 10h à 20h
ou sur les lieux des activités

06 81 66 36 07

CAP33 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), les Comités sportifs départementaux.

Vos 28 centres CAP33

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 82 67 15 57
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC CONVERGENCE GARONNE	05 56 76 38 00
CDC DE CASTILLON PUJOLS	05 57 56 08 70
CDC DU BAZADAIS	06 46 31 59 28
CDC DU PAYS FOYEN	07 75 26 07 33
CDC RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	06 23 80 20 78
CDC MÉDOC CŒUR DE PRESQU'ÎLE	06 32 21 21 84
CDC DU SUD GIRONDE	06 82 14 54 14
CDC LES COTEAUX BORDELAIS	05 57 34 26 37
EYSINES	06 33 83 59 77
GRAYAN-ET-L'HÔPITAL	06 60 97 57 88
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 30 67 55
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MARTIGNAS SUR JALLE	06 19 21 84 07
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	07 78 37 88 56
SOULAC-SUR-MER	06 80 48 82 74
VENDAYS MONTALIVET	06 81 66 36 07

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.



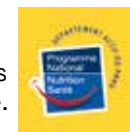
CAP33'tour



Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Échecs, Escrime, Études et Sports sous-marins, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley Ball et Drop de Béton (Beach Rugby).

5 juillet : Marcheprime - Stade René Delest
6 juillet : Lacanau Océan - Maison de la glisse
10 juillet : Pompignac - Place de l'Entre-deux Mers
12 juillet : Martignas-sur-Jalle
Complexe sportif André Dolange
13 juillet : Salles - Parking collège
17 juillet : Castillon-la-Bataille - Pelouse
19 juillet : Lesparre Médoc - Cosec
20 juillet : Bassens
Plaine des sports Griffons-Séguinaud
24 juillet : Port Sainte Foy et Ponchapt
Plage des Bardoulets
25 juillet : Saint-Médard-en-Jalles
Espace des Bords de Jalle
27 juillet : Mios - Allée de la Plage
28 juillet : Vendays-Montalivet - Plage CAP33
29 juillet : Langon - Parc des Vergers
31 juillet : La-Teste-de-Buch - Cazaux Lac
3 août : Bazas - Piscine municipale
4 août : Soulac-sur-Mer - Plage CAP33
7 août : Lanton - Esplanade de Cassy
9 août : Audenge - Bassin de Baignade Ortel
10 août : Calonge de La Réole - Skate Parc
12 août : Andernos-les-Bains - Plage du Bety
13 août : Carcans - Maubuisson, Place du Pôle
16 août : Arès - Esplanade Dartiguelongue
17 août : Biganos - Parc Lecoq
23 août : Grayan-et-l'Hôpital - Gulp
24 août : Léognan - Parc Forestier du Lac Bleu
28 août : Cérons - Plaine des Sports
29 août : Bruges - Domaine du Grand Darnal
30 août : Eysines - Domaine du Pinsan

Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé.



Département de la Gironde - DCIP - CID - Juin 2019

CAP33



Pendant l'été, à découvrir en famille
ou individuellement à partir de 15 ans.



Programme ÉTÉ 2019

Commune
de Vendays-Montalivet





Dimanche

Découvertes gratuites

10h-12h : Marche Nordique - Départ Gymnase de Montalivet
Matériel fourni
15h-16h30 : Tir à l'arc - Complexe sportif

Tournois

15h30 : Beach Tennis double - Plage CAP33 (Gratuit)

Lundi

Découvertes gratuites

17h30-19h30 : Badminton - Complexe sportif
21h-22h : Animation de rue - Avenue de l'Océan

Tournois

10h-12h : Initiation Bridge - Bibliothèque (5€/pers)
15h30 : Beach Volley 2x2 - Plage CAP33 (Gratuit)

Mardi

Découvertes gratuites

8h-11h : Surf-casting - Plage CAP33
15h-16h30 : Tir à l'arc - Complexe sportif

Tournois

14h30 : Bridge - Bibliothèque (3€/pers)
15h30 : Beach Soccer - Plage CAP33 (Gratuit)
21h : Badminton double - Complexe sportif (Gratuit)

Mercredi

Découvertes gratuites

9h-10h : Yoga - Plage CAP33
10h-12h : Marche Nordique - Départ Mairie de Vendays
Matériel fourni
17h30-19h30h : Tennis de Table - Complexe sportif
19h30-20h30 : Cardio outdoor - Départ salle culturelle de Vendays

Tournois

14h30 : Concours Pétanque (doublette mêlée)
Boulodrome (6€/pers)
15h30 : Volley de Plage 3x3 - Plage CAP33 (Gratuit)
20h : Bridge - Bibliothèque (3€/pers)
21h : Tennis de Table - Gymnase (Gratuit)

Jeudi

Découvertes gratuites

8h-11h : Surf-casting - Plage CAP33
10h30-12h : Astronomie - Aérodrome de Montalivet
15h-16h30 : Tir à l'arc - Complexe sportif

Tournois

15h30 : Beach Tennis double - Plage CAP33 (Gratuit)
17h : Futsal sur herbe - Complexe sportif (Gratuit)
21h : Belote - Maison des jeunes (Gratuit)

Vendredi

Découvertes gratuites

17h30-19h30 : Badminton - Complexe sportif

Tournois

15h30 : Sandball - Plage CAP33 (Gratuit)
21h : Badminton simple homme et femme
Complexe sportif (Gratuit)

Samedi

Découvertes gratuites

9h-12h : Surf - Esplanade Nord (Club Kocoloco)
17h30-19h30 : Badminton - Complexe sportif

Tournois

14h30 : Concours de Pétanque (doublette formée)
Boulodrome (6€/pers)
15h30 : Volley de Plage 4x4 - Plage CAP33 (Gratuit)

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

Les associations partenaires :

Arc aventure ; APLM ; Amical Bridge de Montalivet ; Bliss Yoga ; La Boule de Vendays-Montalivet ; Kocoloco ; Astronomie Club Médocain ; SAM Lesparre Tennis de Table

CAP33 JUNIORS

ANIMATIONS GRATUITES

Pour les jeunes de 7 à 14 ans
Du lundi au dimanche
Découvertes gratuites et tournois !!!

Voir programme spécifique

Animations plage

Plage CAP33

Gratuit - Accès libre

Tous les jours
De 10h à 20h

Beach Volley, Beach Soccer, Beach Tennis, Slackline...

En cas de mauvais temps, les activités se dérouleront au gymnase situé avenue de l'Europe à Montalivet

Informations pratiques

Remise en forme

Du lundi au samedi

De 10h à 11h et de 11h à 12h
Voir programme spécifique
Complexe sportif - Gratuit

Ateliers artisanaux

Du lundi au samedi

17h-19h

Salle Polyvalente - Gratuit

Tournoi de Tennis hebdomadaire

Gratuit

Inscriptions avant dimanche 20h
Informations Cabane CAP33, Plage nord
ou par téléphone : 06 81 66 36 07

Ça se passe cet été

Les comités sportifs départementaux

Animations gratuites

CAP33'TOUR

Dimanche 28 juillet de 15h à 19h
Plage CAP33

Course d'orientation, Échecs, Escrime, Rugby,
Vol libre (Boomerang), Volley Ball

Et aussi !!!

Sandball "Tournoi du Comité"

6 et 7 juillet : Inscriptions Comité de Gironde de Handball - 05 56 43 09 13
Plage CAP33

Roller et Skateboard

15 juillet : 15h-19h - initiation skate/roller
Skate Park de Montalivet

Beach Tennis

1 août : 15h-19h - Initiation et Tournoi
Plage CAP33

Beach Volley "Grand Chelem de Gironde"

11 août : 10h-20h - Tournoi du comité
Plage CAP33