



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.



Renseignements

CAP33
☎ 05 56 82 02 47

Office du tourisme, Esplanade du Broustic
Du lundi au samedi de 10h à 18h
☎ 05 56 82 02 95

Inscriptions

CAP33 ☎ 05 56 82 02 47 / 06 42 51 54 61

FACEBOOK : CAP33 Andernos les bains / Animations
Sportives ALB

INSTAGRAM : cap33andernoslesbains

INTERNET : www.andernoslesbains.fr/listes-sport-vie-associative

APPLICATION MOBILE : Andernos-Les-Bains

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
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

gironde.fr/sorties



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2024
ANDERNOS-LES-BAINS

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

* 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.



PROGRAMME ÉTÉ 2024 - VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 2 juillet au 31 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga «Hatha»** (8/07 au 19/08) **9h30-10h30** ▶ Plage du Bétéy (inscription gratuite auprès de CAP33, 18 places)
- ▶ **Marche nordique 10h30-11h30** ▶ Port ostréicole (rdv 10h20 proche de l'aire de jeux)
- ▶ **Fitness Cuisses/Taille/Abdos/Fessiers 10h30-11h30** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Parcours d'orientation en VTT 10h30-12h30** ▶ Local CAP33, 52 av des Colonies
- ▶ **Fitness «Body barre» 18h30-19h30** ▶ Salle d'arts corporels n° 2, 2 av G. Eiffel
- ▶ **Running** (1/07 au 26/08) **19h-20h** ▶ Port ostréicole (rdv 18h45 proche de l'aire de jeux)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Voile traditionnelle Pinassotte 17h30-19h30** (05/08) **17h-19h** (19/08) ▶ Cabane n° 70, Port ostréicole (paiement 5€ sur place, inscription auprès de CAP33)

LES TOURNIS

- ▶ **Basket Ball 14h30-16h30** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Beach Foot 17h** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Volley 20h** ▶ Salle des sports J. Rosazza

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Fitness «intervalle training» 10h30-11h30** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Tir à l'arc parcours chasse 10h30-12h30** ▶ Local CAP33, 52 av des Colonies
- ▶ **Skateboard débutants et confirmés** (9/07 au 20/08) **18h-19h30** ▶ Skatepark, complexe sportif J. Rosazza
- ▶ **Fitness «Zone rouge, renforcement musculaire + cardio» 18h30-19h30** ▶ Salle d'arts corporels n° 2, 2 av Gustave Eiffel
- ▶ **Savate Boxe française** (9/07 au 20/08) **18h30-19h30** ▶ Salle Boxe, 2 av G. Eiffel
- ▶ **Fitness «Stretching» 19h45-20h45** ▶ Salle d'arts corporels n° 2, 2 av Gustave Eiffel
- ▶ **Cross Boxing (fitness/cardio)** (9/07 au 13/08) **20h-21h** ▶ Salle Boxe, 2 av G. Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aquagym** (16/07 au 13/08) **12h45-13h30** ▶ Piscine municipale (paiement 5€ sur place)
- ▶ **Voile traditionnelle Pinassotte** (23/07) **18h-20h** ▶ Cabane n° 70 Port ostréicole (paiement 5€ sur place, inscription auprès de CAP33)

LES TOURNIS

- ▶ **Teqball 10h30-12h30** ▶ City stade complexe sportif J. Rosazza
- ▶ **Futsal 14h30-16h30** ▶ Salle des sports du collège, avenue de l'Espérance
- ▶ **Sandball 17h** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Tennis de Table 18h** ▶ Salle du club Jean Robin, 23 rue Isidore Goubet
- ▶ **Badminton en double 20h** ▶ Salle des sports J. Rosazza

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Éveil moteur** (de 4 mois à 3 ans) **10h-11h** ▶ Dojo salle d'arts corporels n° 1, 2 av G. Eiffel (inscription gratuite auprès de CAP33)
- ▶ **Fitness Abdos/Fessiers cardio 10h30-11h30** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Badminton jeu libre 10h30-12h30** ▶ Salle des sports J. Rosazza

- ▶ **Fitness Cuisses/Taille/Abdos/Fessiers 18h-19h** ▶ Salle d'arts corporels n° 2, 2 av Gustave Eiffel
- ▶ **Karaté** (10/07 au 21/08) **18h-19h** ▶ Salle dojo arts corporels n° 1, 2 av Gustave Eiffel
- ▶ **Yoga «Hatha»** (10/07 au 21/08) **18h30-19h30** ▶ Salle d'arts corporels n°1 (2 av Gustave Eiffel, inscription gratuite auprès de CAP33, 15 places)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Plongée baptêmes** (10/07 au 7/08) **19h30** ▶ Piscine municipale (paiement 5€ sur place, inscription auprès de CAP33)

LES TOURNIS

- ▶ **Beach Volley 4x4 17h** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Basket-ball 18h-20h** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Handball 20h** ▶ Salle des sports du collège, avenue de l'Espérance

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sophrologie** (11/07 au 22/08) **9h30-10h30** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Fitness Circuit training 10h30-11h30** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Tir à l'arc parcours chasse 10h30-12h30** ▶ Local CAP33, 52 av des Colonies

Arts du cirque, jonglerie, équilibre, aérien

- ▶ (11/07 au 22/08) **18h-19h30** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Fitness Zone rouge, (renforcement musculaire + cardio) 18h30-19h30** ▶ Salle d'arts corporels, 2 av G. Eiffel
- ▶ **Fitness Cuisses/Abdos/Fessiers cardio 19h45-20h45** ▶ Salle d'arts corporels n°2, 2 av G. Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aquagym** (11/07 au 15/08) **12h45-13h30** ▶ Piscine municipale (paiement 5€ sur place)

LES TOURNIS

- ▶ **Archery tag 14h30-16h30** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Beach Tennis 17h** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Futsal 20h** ▶ Salle des sports du collège, avenue de l'Espérance

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates** (12/07 au 23/08) **9h30-10h30** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Fitness Abdos/Fessiers cardio 10h30-11h30** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Parcours d'orientation 10h30-12h30** ▶ Départ cimetière des Bruyère, bd Daniel Digneaux
- ▶ **Badminton jeu libre 18h30-20h** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Fitness Taille/Abdos/Fessiers cardio 18h-19h** ▶ Salle d'arts corporels n°2, 2 av Gustave Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aquagym** (12/07 au 16/08) **12h45-13h30** ▶ Piscine municipale (paiement 5€ sur place)
- ▶ **Voile traditionnelle Pinassotte** (19/07) **16h30-18h30** ▶ Cabane n° 70, Port ostréicole (paiement 5€ sur place, inscription auprès de CAP33)

LES TOURNIS

- ▶ **Beach Volley 2x2 17h** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Foot à 7 18h-20h** ▶ Terrain extérieur n° 2, complexe sportif J. Rosazza
- ▶ **Badminton en simple 20h** ▶ Salle des sports J. Rosazza

● Activités culturelles

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc parcours chasse 10h30-12h30** ▶ Local CAP33, 52, av des Colonies

LES TOURNIS

- ▶ **E-sports FC24 10h-12h** (20/07 et 24/08) ▶ médiathèque André Chédid (inscriptions gratuites auprès du centre CAP33 ou de la médiathèque)
- ▶ **Beach Volley 4x4 17h** ▶ Plage du Bétéy

Animations Plage du Bety

Du lundi au samedi **10h30-12h30 et 15h-19h**
Terrains et matériel, en accès libre
Beach Foot, Beach Tennis, Beach Volley, Beach Handball, Spikeball, Mölkky, Cornhole, Palais bretons

Kayak et Stand-up paddle - Découvertes gratuites

Plage du Bety : en fonction des marées et conditions météorologiques. Découverte de 20 min pour les plus de 14 ans (Inscription sur place, cabane CAP33)

Juillet

Du 2 au 6 **15h-19h**

Du 17 au 22 **15h-19h**

Le 27 **10h30-12h30**

Le 31 **15h à 17h**

AOÛT

1^{er}, 2, 3 et 5 **15h-19h**

16, 17, 19 et 20 **15h-19h**

Du 29 au 31 **15h-19h**

Informations pratiques

Consignes pour la pratique

- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle (= arriver avec une autre paire de chaussures que celles aux pieds...)
- ▶ En cas de pluie les activités prévues en extérieur seront déplacées en salle (dans la mesure du possible)
- ▶ Savoir nager pour les activités nautiques

CET ÉTÉ, À ANDERNOS-LES-BAINS

Urban session

Samedi 6/07 **14h-18h30** ▶ Skatepark, complexe sportif J. Rosazza

Tournoi 3x3 Basket et Foot + animations sur table de Teqball (Table de Tennis de Table incurvée)

Une manifestation dédiée aux plus jeunes et à leurs familles

qui fait la part belle aux sports urbains et au street-art !

(Programme complet sur le site de la ville)

Drop De Béton

Vendredi 12/07 **9h30-15h30** ▶ Plage du Bety

Ateliers ludiques et tournois de beach rugby

Tournoi Volley sur herbe en Nocturne

Lundi 22/07 **18h30** ▶ Stade de foot, complexe sportif J. Rosazza.

Tournoi en 4x4 (1 fille obligatoire par équipe) inscription gratuite auprès de CAP33 en partenariat avec le club de Volley Ball Nord Bassin

Gironde Beach Soccer Tour

Mercredi 31/07 et vendredi 16/08 **15h-19h** ▶ Plage du Bety
Matches, tournois, animations gratuites... pour découvrir ou redécouvrir le Beach Soccer en partenariat avec le district de la Gironde

Associations partenaires de CAP33

Savate Nord Bassin ; Bénédicte Maugy (Sophrologie) ; Subaquatique Club de la Presqu'île ; David Alègre ; Espadons Thalassa ; Feelethik ; Happyrun Andernos ; NutriSportSanté (Pilates) ; Akadanse ; Médiathèque André Chédid ; Surya Yoga Andernos ; Volley Ball Nord Bassin ; Tandem Karaté Club

CAP 33 juniors

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi

- ▶ **Badminton/Tennis 10h30-12h30** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Beach Foot 15h-16h30** ▶ Plage du Bétéy

Mardi

- ▶ **Foot 3x3/Basket 3x3 10h30-12h30** ▶ City stade complexe sportif J. Rosazza
- ▶ **Archery tag 14h30-16h30** ▶ Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Skateboard débutants et confirmés** (9/07 au 20/08) **18h-19h30** ▶ Skatepark, Complexe sportif J. Rosazza
- ▶ **Savate Boxe française** (9/07 au 20/08) **18h30-19h30** ▶ Salle boxe d'arts corporels n° 1 (2 av Gustave Eiffel)

Mercredi

- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h30** ▶ Local CAP33, 52 avenue des colonies
- ▶ **Thèque/Baseball 14h30-16h30** ▶ Terrain football face à la Salle des sports J. Rosazza
- ▶ **Karaté** (10/07 au 21/08) **18h-19h** ▶ Salle dojo arts corporels n° 1 (2, av Gustave Eiffel, inscription auprès de CAP33, 10 places)

Jeudi

- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h30** ▶ Salle du club Jean Robin, 23 rue Isidore Goubet
- ▶ **Sandball 15h15-16h45** ▶ Plage du Bétéy
- ▶ **Arts du cirque, jonglerie, équilibre, aérien** (11/07 au 22/08) **18h-19h30** ▶ Salle des sports J. Rosazza

Vendredi

- ▶ **Tcouball/Bumball/Kinball 10h30-12h30** ▶ Salle J. Rosazza
- ▶ **Futsal 14h30-16h30** ▶ Salles des sports du collèges, avenue de l'Espérance

LES TOURNIS (12-15 ans)

Jeudi

- ▶ **Futsal** (12-15 ans) **18h-19h30** ▶ Salle des sports du collège, avenue de l'Espérance

Samedi

- ▶ **Esports FC 24** (20/07 et 24/08) **10h-12h** ▶ Médiathèque André Chédid esplanade du Broustic (inscription gratuite auprès de CAP33 ou de la médiathèque)

- ▶ **Beach Foot/Sandball 10h30-12h30** ▶ Plage du Bétéy

KAYAK CAP33 JUNIORS

DÉCOUVERTES GRATUITES

12 places, inscriptions auprès de CAP33 au 05 56 82 02 47

JUILLET

- ▶ **Jeudi 11 10h-11h**
- ▶ **Vendredi 12 10h-11h**
- ▶ **Samedi 13 10h30-11h30**
- ▶ **Vendredi 26 10h-11h**

AOÛT

- ▶ **Lundi 12 10h-11h**
- ▶ **Mardi 13 11h-12h**
- ▶ **Lundi 26 10h30-11h30**
- ▶ **Mardi 27 11h-12h**