



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 et inscriptions

Cabane CAP33 - Plage Nord de Montalivet

Contact ☎ 06 81 66 36 07

📍 Cap33Vendays-Montalivet Officiel

* 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 2024

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
COMMUNE DE VENDAYS-MONTALIVET



PROGRAMME ÉTÉ 2024 - COMMUNE DE VENDAYS-MONTALIVET

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1^{er} juillet au 31 août

* Toutes les activités CAP33 de Vendays-Montalivet sont gratuites

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Beach Volley 2vs2 15h-16h**
 - ▶ Plage Nord

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Renforcement musculaire 10h-11h**
 - ▶ Complexe sportif
- ▶ **Gym douce sur chaise 11h-12h** ▶ Complexe sportif
- ▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (*sur inscription*)

LES TOURNOIS*

- ▶ **Beach Volley 2x2 16h** ▶ Plage Nord
- ▶ **Badminton simple 21h** ▶ Complexe sportif

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Beach Tennis 15h-16h** ▶ Plage Nord

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Zumba 10h-11h** ▶ Complexe sportif
- ▶ **Étirement 11h-12h** ▶ Complexe sportif
- ▶ **Gym Ball 14h-15h** ▶ Salle de danse de Vendays (*sur inscription, prévoir swiss ball*)
- ▶ **Pilates de 15h-16h** ▶ Salle de danse de Vendays (*sur inscription*)
- ▶ **Tabata 16h-17h** ▶ Salle de danse de Vendays (*sur inscription*)
- ▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (*sur inscription*)

LES TOURNOIS*

- ▶ **Beach Tennis 16h** ▶ Plage Nord
- ▶ **Basket-Ball 3vs3 17h** ▶ Complexe sportif

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Beach Volley 3vs3 15h-16h**
 - ▶ Plage Nord

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Étirement 9h-9h45** ▶ Plage Nord
- ▶ **Renforcement musculaire 10h à 11h**
 - ▶ Complexe sportif
- ▶ **Pilates 11h-12h** ▶ Complexe sportif
- ▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (*sur inscription*)
- ▶ **Marche nordique 17h-19h** ▶ Départ Pont de La Brède

LES TOURNOIS*

- ▶ **Beach Volley 3vs3 16h** ▶ Plage Nord
- ▶ **Tennis de Table simple 21h** ▶ Complexe sportif

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Beach Tennis 15h-16h** ▶ Plage Nord

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Zumba 10h-11h** ▶ Complexe sportif
- ▶ **Étirements 11h-12h** ▶ Complexe sportif
- ▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (*sur inscription*)

LES TOURNOIS*

- ▶ **Beach Tennis 16h** ▶ Plage Nord
- ▶ **Futsal 17h** ▶ Complexe sportif

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Sandball 15h-16h** ▶ Plage Nord

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Renforcement musculaire 10h-11h**
 - ▶ Complexe sportif
- ▶ **Circuit training 11h-12h** ▶ Complexe sportif
- ▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (*sur inscription*)

LES TOURNOIS*

- ▶ **Sandball 16h** ▶ Plage Nord
- ▶ **Badminton double 21h** ▶ Complexe Sportif

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Beach Volley 4vs4 15h-16h** ▶ Plage Nord

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gym douce 10h-11h** ▶ Complexe sportif
- ▶ **Cardio 11h-12h** ▶ Complexe sportif
- ▶ **Ateliers artisanaux 17h-19h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (*sur inscription*)

LES TOURNOIS*

- ▶ **Beach Volley 4x4 16h** ▶ Plage Nord

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Beach Tennis 15h-16h** ▶ Plage Nord

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Marche nordique 10h-12h** ▶ Départ complexe sportif
- ### LES TOURNOIS*
- ▶ **Beach Tennis 16h** ▶ Plage Nord

● Activités culturelles

Informations pratiques

- ▶ Accueil Plage Nord de Montalivet, Cabane CAP33
- ▶ Contact information 06 81 66 36 07
- ▶ Complexe sportif Stéphane Duolé, avenue de l'europe

Consignes pour la pratique

- ▶ Chaussure fermée obligatoire pour les activités au complexe sportif

CET ÉTÉ, À VENDAYS MONTALIVET

Beach Handball

6 et 7/07 10h-18h ▶ Plage Nord avec le « Comité de Gironde de Handball »

Beach soccer

Jeudi 18/07 et mardi 20/08 15h30-19h30
▶ Plage Nord avec le « Comité de Gironde de Football »

Beach Lutte

Vendredi 19 juillet 10h-12h et 15h-18h
▶ Plage Nord avec le « Comité de Gironde de Lutte »

Beach Tennis

25 juillet 15h-19h30 ▶ Plage Nord avec le « Comité de Gironde de Tennis »

**CAP
33
juniors**

Des animations
tout l'été
adaptées
à vos enfants !

Pour les 7/14 ans

Accueil des enfants sur les lieux d'activités
* (gratuits)

Lundi

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
● **Ateliers artisanaux 10h-12h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (*sur inscription*)
LES TOURNOIS*
Beach Soccer 10h-12h ▶ Plage Nord
Badminton simple 15h-17h ▶ Complexe sportif

Mardi

LES TOURNOIS*
Beach Volley 10h-12h ▶ Plage Nord
Basket Ball 15h-17h ▶ Complexe sportif

Mercredi

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
● **Ateliers artisanaux 10h-12h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (*sur inscription*)
LES TOURNOIS*
Tennis de Table 15h-17h ▶ Complexe sportif

Jeudi

LES TOURNOIS*
Beach Tennis 10h-12h ▶ Plage Nord
Football 15h-17h ▶ Complexe sportif

Vendredi

LES TOURNOIS*
Sandball 10h-12h ▶ Plage Nord
Badminton double 15h-17h ▶ Complexe sportif

Samedi

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
● **Ateliers artisanaux 10h-12h** ▶ Salle Polyvalente de Montalivet (*sur inscription*)
LES TOURNOIS*
Jeux athlétiques 15h-17h ▶ Complexe sportif

Dimanche

LES TOURNOIS*
Beach rugby 10h-12h ▶ Plage Nord
Handball 15h-17h ▶ Complexe sportif

Informations pratiques

LES TOURNOIS*
▶ Les tournois CAP33 JUNIORS incluent une explication des règles ainsi qu'une initiation à l'activité