



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

📞 06 73 27 22 95

Informations :

📍 CAP33 Biganos et villedebiganos.fr

* 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 BIGANOS



PROGRAMME ÉTÉ 2024 - COMMUNE DE BIGANOS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 2 juillet au 29 août

Informations pratiques

* Canoë-kayak

Prévoir de vieilles chaussures de sport, des affaires de rechange ainsi que le test d'aisance aquatique pour les enfants

Sur réservation (places limitées) au 06 73 27 22 95 pas avant 2 semaines

* CAP33 JUNIORS

Pensez à remplir la fiche de renseignements de l'enfant avant le 1^{er} jour de participation aux animations. Elle nous servira en cas de problèmes durant l'activité.

* Activités Handisport

Merci de prendre contact avec les éducateurs au 06 73 27 22 95 afin de préparer l'accueil

CAP 33 juniors

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 8/14 ans

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce 10h-11h** ▶ Parc Lecoq (prévoir une bouteille d'eau et une serviette)
- ▶ **Tennis 10h30-12h** ▶ Rue de la Verrerie
- ▶ **Handisport 19h15-20h30** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Interval training 19h-20h** ▶ Parc Lecoq (Prévoir une bouteille d'eau et une serviette)

LES TOURNOIS (inscription dès 20h15 - Gratuit)

- ▶ **Mölkky 20h30** ▶ Boulodrome du Lac Vert

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pelote basque 10h30-12h** ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Tir à l'arc flu-flu 10h30-11h30** ▶ Terrain dojo, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Randonnée canoë-kayak* 14h-17h**
▶ Port de Biganos (sur réservation)
- ▶ **CrossFit 19h-20h** ▶ Parc Lecoq (Prévoir une bouteille d'eau et une serviette)
- ▶ **Beach volley 19h15-20h15** ▶ Parc Lecoq

LES TOURNOIS (inscription dès 20h15 - Gratuit)

- ▶ **Beach soccer 20h30** ▶ Parc Lecoq

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Vélo 10h-12h** ▶ Départ cabane CAP33 Parc Lecoq
- ▶ **Tir à l'arc 10h30-11h30** ▶ Terrain dojo, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Badminton 18h30-20h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Tir à l'arc 18h-19h** ▶ Terrain dojo, rue Pierre de Coubertin (sur réservation au 06 73 27 22 95)
- ▶ **Renforcement musculaire 19h-20h** ▶ Parc Lecoq (Prévoir une bouteille d'eau et une serviette)

LES TOURNOIS (inscription dès 20h15 - Gratuit)

- ▶ **Badminton en double 20h30** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

Jeudi (sauf 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce 10h-11h** ▶ Parc Lecoq (Prévoir une bouteille d'eau et une serviette)
- ▶ **Beach tennis 18h-19h** ▶ Parc Lecoq
- ▶ **Randonnée pédestre 18h-20h**
▶ Départ cabane CAP33 Parc Lecoq
- ▶ **Archery game 19h-20h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

LES TOURNOIS (inscription dès 20h15 - Gratuit)

- ▶ **Pétanque 20h30** ▶ Boulodrome du Lac Vert

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 10h30-12h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Pelote basque 10h30-12h** ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Circuit training 19h-20h** ▶ Parc Lecoq (Prévoir une bouteille d'eau et une serviette)
- ▶ **Défi animateurs spécial J.O. 19h-20h**
les vendredis 26 juillet, 2 et 9 août
▶ Aire de sable Parc Lecoq (août)

LES TOURNOIS

(sauf le 19/07, inscription dès 20h15 - Gratuit)

- ▶ **Tennis de table 20h30** ▶ Salle de tennis de table, rue Pierre de Coubertin

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Canoë-kayak*** (sauf 20/07, 3 et 31/08) **10h-12h/15h-17h** ▶ Port de Biganos (sur réservation)

Associations partenaires de CAP33

Bein être et culture éveil des sens ; Le Brochet Boïen ; La Pétanque Boïenne ; Savate Nord Bassin ; Tennis de Table de Biganos

CET ÉTÉ, À BIGANOS

Animations gratuites :

Défi animateurs spécial J.O.

Les vendredis 26 juillet, 2 et 9 août de 19h-20h

- ▶ Aire de sable du Parc Lecoq

Venez défier les animateurs sur différentes disciplines

Course à pied, marche et randonnée Cyclo

Dimanche 21/07 dès 9h30 ▶ Départ stade Roger Garnung

Pêche

Vendredi 26/07 et 23/08 **18h30-20h** ▶ Rdv au Lac Vert

(Gratuit sur réservation au 06 73 27 22 95,

5 personnes minimum, matériel fourni)

Avec l'association « Le Brochet Boïen »

**Savate Boxe Française

Jeudi 18/07 et mardi 27/08 :

CAP33 JUNIORS 17h-18h30 ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie (Gratuit)

CAP33 19h-20h ▶ Parc Lecoq (Gratuit)) Savate Boxe et Savate Forme avec l'association « Savate Nord Bassin »

Yoga Vinyasa et Hatha yoga doux

Mardi 9, 16/07, 20 et 27/08 **10h-11h** ▶ Parc Lecoq

Inscription auprès de Sylvie GAZILLON : 06 87 36 31 59

ou cles21.yoga@gmail.com

Venir avec bouteille d'eau, serviette et/ou tapis de yoga (5 € payable sur place)

Yoga Nidra Traditionnel (relaxation profonde à la limite du sommeil)

Mercredi 10/07, 7 et 14/08 **10h-11h**, 24/07 **11h-12h**

▶ Salle tribunes, Inscription auprès de Johanna DAGORN 06 32 95 50 34

Venir avec bouteille d'eau, couverture ou plaid et tapis de yoga (5€ payable sur place)

Avec l'association « Bien être et culture éveil des sens »

Soirée de clôture CAP33 avec tournoi de pétanque (gratuit)

Jeudi 29/08 **19h** ▶ Boulodrome du Lac Vert

116 rue Georges Clémenceau. Restauration sur place avec l'association « La Pétanque Boïenne »

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi

Badminton 10h30-12h ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

Handisport 15h-16h30 ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

Tennis de table 15h-16h30 ▶ Salle de tennis de table, rue Pierre de Coubertin

Tournois foot en salle 17h-19h ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

Mardi

Beach rugby 10h30-12h ▶ Parc Lecoq

Badminton 15h-16h30 ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

Tir à l'arc 17h-18h ▶ Terrain dojo, rue Pierre de Coubertin

Tournois beach soccer 17h-19h ▶ Parc Lecoq

Mercredi

Beach volley 10h30-12h ▶ Parc Lecoq

Kayak 15h-16h ▶ Port de Biganos*

(sur réservation test d'aisance aquatique obligatoire)

Tir à l'arc flu-flu 15h30-16h30 ▶ Terrain dojo, rue Pierre de Coubertin

Tournois badminton 17h-18h30 ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

Jeudi (sauf 15/08)

Tennis 10h30-12h ▶ Rue de la Verrerie

Handball (juillet)/**Basketball** (août)

10h30-12h ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

Pelote basque 15h-16h30 ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin

Tournoi tennis de table 17h-19h ▶ Salle de tennis de table, rue Pierre de Coubertin

Vendredi

Sandball 10h30-12h ▶ Parc Lecoq

Pétanque 15h-16h30 ▶ Parc Lecoq

Vélo 15h-16h30 ▶ Départ Parc Lecoq

Archery game 17h-18h30 ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie