



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 et inscriptions

Accueil "Chalet en Bois" CAP33  
devant le Camping municipal du Gurp  
(Tous les jours de 10h à 12h)  
Plage du Gurp  
Ouvert tous les jours de 15h30 à 19h

📞 06 70 30 17 62

## 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.

Département de la Gironde - DirCom - CID - Imprim'vert - juin 2024

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

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



# CAP 33

100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2024  
COMMUNE DE GRAYAN-ET-L'HÔPITAL



GRAYAN-ET-L'HÔPITAL



# PROGRAMME ÉTÉ 2024 - COMMUNE DE GRAYAN-ET-L'HÔPITAL

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Fitness Pilates 9h30-10h15** ▶ En face du camping Le Gulp
- ▶ **Fitness Renforcement musculaire 10h15-11h** ▶ En face du camping - Le Gulp
- ▶ **Fitness Jump 11h-11h45** ▶ En face du camping - Le Gulp
- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ▶ Plage du Gulp

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Initiation Golf Practice** (8/07 au 26/08) **11h-12h**
  - ▶ Golf de Grayan (sur inscription, 3€)

### LES TOURNIS (\*)

- ▶ **Beach Tennis 15h45** ▶ Plage du Gulp (Gratuit)
- ▶ **Beach Volley 2v2 20h30** ▶ En face du camping Le Gulp (2€/pers.)

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ▶ Plage du Gulp

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Fitness Pilates 9h30-10h30** ▶ En face du camping Le Gulp (3€)
- ▶ **Fitness Renforcement Musculaire 10h45-11h45**
  - ▶ En face du camping Le Gulp (3€)
- ▶ **Surf** (9/07 au 27/08) **11h15** ▶ École de Surf Nouvelle Vague, Plage de la Négade (sur inscription, 3€)

### LES TOURNIS (\*)

- ▶ **Beach Volley 3v3 15h45** ▶ Plage du Gulp (Gratuit)
- ▶ **Basket 3v3 20h30** ▶ En face du Camping (2€/pers.)
- ▶ **Mölkky 2v2 20h30** ▶ En face du Camping Le Gulp (2€/pers.)

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ▶ Plage du Gulp

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Fitness Nordic Yoga@ 9h-10h30** ▶ En face du camping Le Gulp (3€)
- ▶ **Fitness Step 10h45-11h45** ▶ En face du camping Le Gulp (3€)

### LES TOURNIS (\*)

- ▶ **Tennis au chapeau 9h30** ▶ Camping du Gulp (2€)
- ▶ **Sandball 15h45** ▶ Plage du Gulp (Gratuit)
- ▶ **Beach Volley 2v2 20h30** ▶ En face du camping - Le Gulp (2€/pers.)

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ▶ Plage du Gulp

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Fitness Réveil musculaire Pilates 9h30-10h30** ▶ En face du camping - Le Gulp (3€)
- ▶ **Battle Archery** (11/07 au 29/08) **10h30** ▶ En face du camping - Le Gulp (sur inscription, 3€)
- ▶ **Fitness Jump 10h45-11h45** ▶ En face du camping Le Gulp (3€)

● Activités culturelles

### LES TOURNIS (\*)

- ▶ **Beach Volley 3v3 15h45** ▶ Plage du Gulp (Gratuit)
- ▶ **Foot sur herbe 5v5 20h** ▶ Stade A. Raben de Grayan et l'Hôpital (2€/pers.)

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Fitness Footing "nettoyage de plage" 10h** ▶ En face du camping Le Gulp
- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ▶ Plage du Gulp
- ▶ **Badminton 19h30-20h** ▶ Stade A. Raben de Grayan et l'Hôpital

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Initiation Cirque** (05/07 au 23/08) **19h30** ▶ Stade A Raben de Grayan et l'Hôpital (sur inscription, 3€)

### LES TOURNIS (\*)

- ▶ **Pétanque 2v2 15h30** ▶ En face du camping - Le Gulp (2€/pers.)
- ▶ **Beach Tennis 15h45** ▶ Plage du Gulp (Gratuit)
- ▶ **Badminton 20h** ▶ Stade A. Raben de Grayan et l'Hôpital (2€/pers.)
- ▶ **Beach Volley 2v2 20h30** ▶ En face du camping - Le Gulp (2€/pers.)

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ▶ Plage du Gulp

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Fitness Pilates 9h30-10h30** ▶ En face du camping Le Gulp (3€)
- ▶ **Fitness Cardio Renfo 10h45-11h45** ▶ En face du camping Le Gulp (3€)

### LES TOURNIS (\*)

- ▶ **Tennis de Table 10h** ▶ Local CAP33 au Camping - Le Gulp (2€)
- ▶ **Beach volley 3v3 15h45** ▶ Plage du Gulp (Gratuit)

## Dimanche

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ▶ Plage du Gulp

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Surf adulte initiation** (7/07 au 25/08) **10h-11h**
  - ▶ Plage du Gulp, Le Gulp Surf Club (sur inscription, 3€)

### LES TOURNIS (\*)

- ▶ **Tennis 9h30** ▶ Camping du Gulp (2€/pers.)
- ▶ **Beach Volley 2v2 15h45** ▶ Plage du Gulp (Gratuit)
- ▶ **Échecs** (21/07 et 18/08) **19h** ▶ Local CAP33 - Le Gulp (2€/pers.)

## Mardi 30 Juillet à Grayan-et-l'Hôpital

Rejoignez la tournée d'été pour participer à nos jeux, profiter des animations sportives proposées par CAP33, et écouter France Bleu Gironde en direct.



## Informations pratiques

### ▶ Toutes les Découvertes du programme sont gratuites !

- ▶ Activités "Plage Dynamique" (Beach Volley, Beach Tennis, Sandball, Beach Soccer, Spikeball...)
- ▶ Évolution du programme pendant la saison selon les marées (affichage à l'Accueil CP33)
- ▶ FB : CAP33 Grayan/Le Gulp

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Tarif** : 3€ pour les adultes, 2€ pour les enfants
- ▶ **Tarif Fitness** : 1 séance 3€, 5 séances 10€, 7 séances 15€, 10 séances 20€, 20 séances 30€
- ▶ Inscriptions au Local CAP33, Plage du Gulp ou par téléphone

### LES TOURNIS\*

- \* Tournois sur la plage sont gratuits tous les jours
- \*\* Tournois payants : 1 tournoi 2€/pers., 1 carte de 6 tournois 10€

Inscriptions à l'heure et lieu indiqué sur ce programme

### CONSIGNES POUR LA PRATIQUE

- ▶ Renseignement auprès de l'office de tourisme de la municipalité
- ▶ Retrouvez toutes les informations sur l'évolution du programme de cet été : [www.grayan.fr](http://www.grayan.fr) et sur Facebook : commune de Grayan-et-l'Hôpital
- ▶ En cas de mauvais temps des animations vous seront proposées au Gymnase situé à côté du Stade, 8 Route de l'Océan, 33590 Grayan-et-l'Hôpital

### Associations partenaires de CAP33

Balata Golf Practice ; Le Gulp Surf Club ; Arc'aventure ; Nouvelle Vague ; Feelethik



Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 8/14 ans

### Lundi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h/18h-20h** ▶ Camping, Local CAP33
- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ▶ Plage du Gulp

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Initiation Golf Practice** (8/07 au 26/08) **10h** ▶ Golf de Grayan (sur inscription, 2€)

#### TOURNIS

- ▶ **Beach Soccer 15h45** ▶ Plage du Gulp (Gratuit)

### Mardi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Multisports 10h30-12h** ▶ En face du camping Le Gulp
- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ▶ Plage du Gulp
- ▶ **Tennis de Table 18h-20h** ▶ Camping, Local CAP33

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Initiation surf** (9/07 au 27/08) **11h15** ▶ École de Surf Nouvelle Vague, Plage de la Négade (sur inscription, 2€)

### TOURNIS

- ▶ **Beach Volley 3v3 15h45** ▶ Plage du Gulp (Gratuit)
- ▶ **Mölkky 2v2 20h30** ▶ En face du Camping Le Gulp (2€/pers.)

### Mercredi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h** ▶ Camping, Local CAP33
- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ▶ Plage du Gulp

#### TOURNIS

- ▶ **Tennis au chapeau 9h30** ▶ Camping du Gulp (2€/pers.)
- ▶ **Sandball 15h45** ▶ Plage du Gulp (Gratuit)
- ▶ **Tennis de Table 18h30** ▶ Camping le Gulp (2€/pers.)

### Jeudi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h/18h-20h** ▶ Camping, Local CAP33
- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ▶ Plage du Gulp

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Battle Archery** (11/07 au 29/08) **10h30** ▶ En face du camping Le Gulp (sur inscription, 2€)

#### TOURNIS

- ▶ **Beach Volley 3v3 15h45** ▶ Plage du Gulp (Gratuit)
- ▶ **Foot sur herbe 5v5 20h30** ▶ Stade A. Raben de Grayan-et-l'Hôpital (2€/pers.)

### Vendredi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h/18h-20h** ▶ Camping, Local CAP33
- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30** ▶ Plage du Gulp
- ▶ **Badminton 19h30-20h** ▶ Stade A. Raben de Grayan-et-l'Hôpital

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Initiation Cirque** (5/07 au 30/08) **10h30** ▶ Stade A Raben de Grayan-et-l'Hôpital (sur inscription, 2€)

#### TOURNIS

- ▶ **Pétanque 2v2 15h30** ▶ En face du camping Le Gulp (2€/pers.)
- ▶ **Beach Tennis 15h45** ▶ Plage du Gulp (Gratuit)
- ▶ **Badminton 20h** ▶ Stade A. Raben de Grayan et l'Hôpital (2€/pers.)

### Samedi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h-19h** ▶ Plage du Gulp
- ▶ **Tennis de Table 18h-20h** ▶ Camping, Local CAP33

#### TOURNIS

- ▶ **Tennis de Table 10h** ▶ Camping, Local CAP33 (2€/pers.)
- ▶ **Beach Volley 3v3 15h45** ▶ Plage du Gulp (Gratuit)

### Dimanche

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activités "Plage Dynamique" 15h30-19h** ▶ Plage du Gulp

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Initiation surf à partir de 10 ans** (7/07 au 25/08) **11h-12h** ▶ Plage du Gulp, Le Gulp Surf club (sur inscription, 2€)

#### TOURNIS

- ▶ **Beach Volley 2v2 15h45** ▶ Plage du Gulp (Gratuit)
- ▶ **Échecs** (21/07 et 18/08) **19h** ▶ Local CAP33 Le Gulp (2€/pers.)

Rdv au "Local CAP33", camping du Gulp ou sur le lieu des activités