



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

Centre municipal culturel et sportif (CMCS)
(accueil fermé le 15 août)

5, rue RP Brottier, 33780 Soulac-sur-Mer
Lundi au vendredi 9h-12h30 (fermé l'après-midi)

Renseignements à la cabane CAP33

Plage centrale à partir de 15h30 ou au 06 80 48 82 74
(fermé le 15 août)

Règlement accepté : CB, espèces

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
COMMUNE DE SOULAC-SUR-MER



C'est 33 centres en 2024

Ambarès- et-Lagrave 06 62 52 20 28	Castillon Pujols * 06 72 30 36 06	Lacatau 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	Villeneuve 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 - COMMUNE DE SOULAC-SUR-MER

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 5 juillet au 30 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Musculation 9h-10h** ▶ Salle de musculation
- ▶ **Fitness* renfo musculaire 10h-10h45** ▶ Gymnase
- ▶ **Mini-golf 10h30-12h** ▶ Tennis de l'Oasis
- ▶ **Scrabble (15/07 ou 26/08) 17h-19h**
 - ▶ Place du marché nord

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (payant*)

- ▶ **Musculation***
8h30-13h30/17h-20h ▶ Salle de musculation
- ▶ **Catamaran 10h12h** ▶ Plage de la chambrette Verdon (25€/pers. tél. 05 56 09 64 66)
- ▶ **Fitness* Stretching 10h45-11h30/18h45-19h30**
 - ▶ Gymnase
- ▶ **Fitness* Circuit training 18h-18h45** ▶ Gymnase

LES TOURNOIS (gratuits)

- ▶ **Sandball 15h-18h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Football 18h-21h** ▶ City Stade

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Chemin de la Naïade

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (payant*)

- ▶ **Musculation* 8h45-13h30 et 17h-20h**
 - ▶ Salle de musculation
- ▶ **Fitness* Circuit training 10h-10h45** ▶ Gymnase
- ▶ **Fitness* Body zen 10h45-11h30** ▶ Gymnase

LES TOURNOIS (gratuits)

- ▶ **Beach Volley 3x3 15h-18h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Badminton 20h** ▶ Gymnase du Verdon

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 10h-12h** ▶ Gymnase du Verdon
- ▶ **CO (17, 31/07, 14 et 21/08) 15h30-17h**
 - ▶ Parking des Arros (Rdv au petit train, places limitées, réservation 06 80 48 82 74)

- ▶ **Chasses aux trésors (10, 24/07, 7 et 28/08) 15h30-17h** ▶ Cabane CAP33 (places limitées, réservation 06 80 48 82 74)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (payant*)

- ▶ **Sauvetage côtier (10/07 au 28/08) 9h30-11h**
 - ▶ Plage de l'Amélie (10€/pers., dès 8 ans en famille, places limitées, inscription et paiement au CMCS)
- ▶ **Fitness* Body Sculpt 10h-10h45** ▶ Gymnase
- ▶ **Paddle/Kayak (20€/pers) 10h-12h**
 - ▶ Plage de la chambrette Verdon (05 56 09 64 66)
- ▶ **Fitness* Stretching 10h45-11h30** ▶ Gymnase
- ▶ **Musculation* 17h-20h** ▶ Salle de musculation (fermé le matin)

LES TOURNOIS (gratuits)

- ▶ **Beach Rugby 16h-18h** ▶ Cabane CAP33

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Chemin des Naïades

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (payant*)

- ▶ **Musculation* (sauf 15/08) 8h30-13h30/17h-20h** ▶ Salle de musculation
- ▶ **Fitness* Renforcement musculaire 10h-10h45**
 - ▶ Gymnase
- ▶ **Fitness* Step 10h45-11h30** ▶ Gymnase
- ▶ **Fitness* Cardio Boxe 18h-18h45** ▶ Gymnase
- ▶ **Fitness* Body Zen 18h45-19h30** ▶ Gymnase

LES TOURNOIS (gratuits)

- ▶ **Beach Volley 15h-18h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Basket city 18h-21h** ▶ City stade

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche dynamique éco citoyenne 10h30-12h** ▶ (5, 12/07, 16 et 23/08) rdv Cabane CAP33, (19 et 26/07) rdv Naïades, (2 et 9/08) rdv statue de la liberté, plage nord
- ▶ **Baby-foot humains géant (26/07 et 16/08) 18h30** ▶ Cabane CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (payant*)

- ▶ **Musculation* (sauf 16/08) 8h30-13h30 et 17h-20h** ▶ Salle de musculation
- ▶ **Fitness* Lia 11h30-12h15** ▶ Gymnase
- ▶ **Fitness* CAF 12h30-13h15** ▶ Gymnase
- ▶ **Voile découverte de l'Estuaire (25€/pers.) 14h-18h**
 - ▶ Départ de port de Médoc (06 17 78 12 81)

LES TOURNOIS (gratuits)

- ▶ **Beach Tennis 15h30-18h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Tennis de Table 20h30** ▶ Chemin des Naïades

Samedi

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (payant*)

- ▶ **Surf** ▶ Plage de la Naïade (10€/pers, places limitées, inscription et paiement au CMCS)

13/07 9h30-11h	20/07 15h-16h30
27/07 11h-12h30	3/8 14h30-16h
10/8 10h-11h30	17/08 11h15-12h45
24/08 15h15-16h45	31/08 14h30-16h

Dimanche

LES TOURNOIS (gratuits)

- ▶ **Beach Volley 15h-18h** ▶ Cabane CAP33

Animations plages gratuites tous les jours

à partir de 15h-19h ▶ Cabane CAP33

Renseignements et inscriptions

L'accueil CAP33 ouvrira ses portes à partir du lundi 1^{er} juillet à 9h, fermé le 15 août

Informations pratiques :

▶ Une paire de chaussures **propres et adaptées** à semelles blanche ou non marking sera nécessaire pour la pratique des activités en salle

▶ Par temps de pluie, les activités extérieur se feront à la salle des Naïades, plage sud

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

▶ ***Fitness (débutera le 4/07) et *Musculation (à partir du 1/08)**

Le fitness et la musculation se font au complexe sportif, 1 rue Olivier Guinet à Soulac-sur-Mer
4,50€ la séance / 20€ les 5 / 30€ les 10 / 55€ les 20 / 70€ les 30

Renseignements et vente de tickets à l'accueil CAP33 au CMCS, 06 80 48 82 74

les tickets ne sont valables que pour la saison 2024

▶ Natation :

Leçons de Natation du lundi au vendredi (1/07 au 31/08) **9h, 9h30 et 10h** ▶ VVF Villages (Places limitées, 10€ la leçon / 87€ les 10 leçons) (Tarif réduit enfants scolarisés à Soulac : 8,50€ la leçon / 60€ les 10 leçons) Pré-réservation au 06 80 48 82 74

CET ÉTÉ, À SOULAC-SUR-MER

Feu d'artifice

Dimanche 14/07 **23h** ▶ Plage centrale

Fête de la mer

Dimanche 11/08 **22h30** ▶ Feu d'artifice plage centrale

Beach Soccer

Jeudi 25/07 et lundi 19/08 Cabane CAP33 avec le Comité Départemental de Football

Associations partenaires de CAP33

Médoc Atlantique Office de tourisme ; Soulac Surf School ; Soulac Secourisme sauvetage côtier ; Arc'aventure ; La Mairie du Verdon-sur-Mer ; Le VVF ; Cercle Nautique du Verdon

CAP 33 juniors

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Mini-golf 10h30-12h** ▶ Tennis de l'Oasis
- ▶ **Basket 10h30-12h** ▶ City Stade

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sport Co 10h30-12h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Beach Foot 15h30-17h** ▶ Cabane CAP33

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach Tennis 10h30-12h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Course d'Orientation (17, 31/07, 14 et 21/08) 15h30-17h**
 - ▶ Parking des Arros rdv au petit train (places limitées, réservation 06 80 48 82 74)
- ▶ **Chasse aux trésors (10, 24/07, 7 et 28/8) 15h30-17h** ▶ Cabane CAP33 (places limitées, réservation 06 80 48 82 74)

▶ **Sauvetage côtier (10/07 au 28/08) 9h30-11h**

- ▶ Plage de l'Amélie (10€/pers., places limitées, inscription et paiement au CMCS à partir de 8 ans, savoir nager)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

▶ **Sauvetage côtier (10/07 au 28/08) 9h30-11h**

- ▶ Plage de l'Amélie (10€/pers., places limitées, inscription et paiement au CMCS à partir de 8 ans, savoir nager)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sandball 10h30-12h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Sport Co 15h30-17h** ▶ Cabane CAP33

Samedi

TOURNOIS (gratuit)

▶ **Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Chemin des Naïades

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Surf (13/07 9h30-11h	20/07 15h-16h30
27/07 11h-12h30	3/8 14h30-16h
10/8 10h-11h30	17/08 11h15-12h45
24/08 15h15-16h45	31/08 14h30-16h

▶ Plage de la Naïade (10€/pers. places limitées)

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Animation plage 15h30-18h** ▶ Cabane CAP33 (gratuit)

«Modalités de participation :

Pièces à fournir : Fiche de renseignements et autorisation parentale sur le CAP juniors 10-14ans Documents à retirer et à transmettre au CMCS ou à la cabane CAP33»