



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

Maison des Associations et de la Jeunesse
25 Avenue David de Vignerte

Du lundi au vendredi
9h-12h30 / 13h30-18h

☎ 06 07 31 18 86 / 05 56 82 99 81

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**

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

CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2024
COMMUNE DE LANTON

gironde.fr/sorties



PROGRAMME ÉTÉ 2024 - COMMUNE DE LANTON

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1^{er} juillet au 31 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Running** (débutant) **9h** ▶ Départ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Gymnastique** (1, 8/07 et 26/08) **9h-10h**
 - ▶ Complexe sportif de Cassy avec l'association "Gymnastique volontaire"
- ▶ **Beach Tennis** **15h-16h** ▶ Bassin de baignade de Lanton

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Yoga** (8/07 au 5/08) **17h45-18h45 et 19h-20h**
 - ▶ Plage Suzette avec l'association "Yoga du Bassin" (6€ par séance, sur inscription au 06 75 44 80 45)

LES TOURNOIS (gratuits)

- ▶ **Beach Tennis** **16h-18h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique** (16, 23, 30/07 et 13/08) **9h-10h**
 - ▶ Complexe sportif de Cassy avec l'association "Gymnastique volontaire"
- ▶ **Circuit training** **10h30-11h30** ▶ Esplanade de Cassy
- ▶ **Course d'orientation** **10h30** ▶ Départ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Beach Volley** **15h-18h** ▶ Bassin de baignade de Lanton

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Poker avec l'association Carré Lantonnais** **20h**
 - ▶ Maison des Association et de la Jeunesse

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Qi-Gong** **10h-11h** ▶ Plage des cabines à Taussat avec l'association "Agir pour soi"
- ▶ **Badminton** **10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Beach Handball** **15h-18h** ▶ Bassin de baignade de Lanton

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Running** (fractionné) **9h** ▶ Départ Complexe sportif de Cassy

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique** (4 et 25/07) **9h-10h** ▶ Complexe sportif de Cassy avec l'association "Gymnastique volontaire"
- ▶ **Aquagym** **10h-11h** ▶ Bassin de baignade de Lanton
- ▶ **Tennis** **10h30-12h** ▶ Complexe sportif cassy
- ▶ **Pétanque** **14h30-16h** ▶ Halte de Cassy avec l'association "Cassy Loisirs Pétanque"
- ▶ **Beach Tennis** **15h-16h** ▶ Bassin de baignade de Lanton

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton double** **20h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Beach Tennis** **16h-18h** ▶ Bassin de Baignade de Lanton

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique** (12/07 - 19/07 - 02/08 - 30/08) **9h-10h**
 - ▶ Complexe sportif de Cassy avec l'association "Gymnastique volontaire"
- ▶ **Pilates** **9h-10h** ▶ salle du braou avec l'association "Agir pour soi"
- ▶ **Eveil moteur** (À partir du 12 juillet) **9h45-10h45/11h-12h** ▶ Bougeotine (sur inscription au 06 07 31 18 86, 10 places max)
- ▶ **Beach Soccer** **15h-18h** ▶ Bassin de baignade de Lanton

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Running** (niveau confirmé) **9h-10h** ▶ Départ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Yoga** (19, 26/07 et 2/08) **9h-10h** ▶ Plage Suzette avec l'association "Yoga du Bassin" (6€ par séance, sur inscription au 06 75 44 80 45)

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket Ball** **20h30** ▶ Complexe sportif da Cassy avec l'association "Entente Sportive Audenge Lanton"

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym** **10h-11h** ▶ Bassin de baignade de Lanton
- ▶ **Squash** **10h30-12h** ▶ Complexe sportif da Cassy
- ▶ **Beach Volley** **15h-16h** ▶ Bassin de baignade de Lanton

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley** **16h-18h** ▶ Bassin de baignade de Lanton

23 Juillet - 15h-19h
Bassin de baignade
Lanton

Rejoignez la tournée d'été pour participer à nos jeux, profiter des animations sportives proposées par CAP33, et écouter France Bleu Gironde en direct, en présence du Comité de Gironde de Tennis, Comité de Gironde de Lutte et le District de la Gironde de Football

Un été
100%
Gironde



Associations partenaires de CAP33

Agir pour Soi : 06 87 82 16 47
Carré Lantonnais (POKER) : 06 61 17 14 15
Cassy Loisirs Pétanque : 06 79 66 42 12
Club Nautique Lantonnais : 06 19 07 08 12
ECyclo : 06 05 00 23 89
Entente Sportive Audenge Lanton Basket : 06 81 28 62 43
GRABUJ : 06 72 81 13 06
Gymnastique Volontaire : 06 60 41 61 20
Lanton modélisme : 06 22 53 48 53
Le Taouley : 06 10 57 83 80
Orizons Zen : 06 50 61 77 39
Savate Nord Bassin : 06 76 71 58 79
Yoga du Bassin : 06 75 44 80 45

Informations pratiques :

▶ Toutes informations pratiques sont à retrouver sur la page Facebook "CAP33-Lanton" ou sur Instagram "cap33lanton"

▶ Une paire de chaussures **propres et adaptées** sera nécessaire pour la pratique des activités en salle

▶ Prévoir un tapis/serviette pour les activités de bien-être

▶ En cas d'intempéries, les activités prévues en extérieur seront proposées au Complexe Sportif de Cassy

CET ÉTÉ, À LANTON

Vélo paddle

03 et 17/07 **15h-19h** ▶ Lac de Blagon
30/08 **10h-11h** ▶ Bassin de Baignade
07 et 21/08 **15h-19h** ▶ Lac de Blagon avec l'association eCyclo (+15 ans)

Sophrologie et soins énergétiques

Lundi (08 et 29/07) et (19/08) **10h-11h**
▶ Salle du Braou avec "l'association Orizons Zen" (+15 ans)

Savate Boxe française

Jeudi 11/07 et mercredi 28/08 **19h-20h** ▶ Complexe sportif de Cassy avec "l'association Savate Nord Bassin"

Jeux de sociétés et jeux de figurines

Vendredi (12/07 et 2/08) **20h** ▶ Maison des associations et de la Jeunesse avec "l'association Grabuj"

Jeux de figurines

Vendredi 26/07 **20h** ▶ Maison des associations et de la Jeunesse avec "l'association Grabuj"

Initiation paddle

Samedi (13/07 et 24/08) **9h-11h** ▶ Bassin de baignade de Lanton avec "l'association Taouley"

Yoga

Mardi (16/07) **18h-19h** - Mardi (13/08) **9h-10h**
▶ Plage Suzette avec "l'association Yoga du Bassin" (6€ par séance, sur inscription au 06 75 44 80 45)

Tournoi poker

Mardi (16/07 et 13/08) **20h** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse avec "l'association Carré Lantonnais"

Aéro glisseur

Mercredi (17/07 et 7/08) **10h-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy avec "l'association Lanton modélisme"

Nœuds marins "matelotage"

Jeudi 18 et lundi 22/07 **14h30-16h30** ▶ Cabine N°4, allée Kerbreton avec "l'association Club Nautique Lantonnais" (sur réservation au 06 19 07 08 12)

Drop de Béton

Vendredi 19/07 **10h-17h** ▶ Bassin de baignade

Voilier

Mercredi 24/07 et mardi 13/08 **10h-12h** ▶ Bassin de baignade de Lanton avec "l'association Lanton modélisme"

Beach Handball

Vendredi 26/07 **15h-18h** ▶ Bassin de baignade de Lanton avec le "Comité de Gironde de Handball"

Water-polo

Jeudi 8/08 **15h-18h** ▶ Bassin de baignade de Lanton avec le "Comité de Gironde de Natation"

Beach Soccer Tournée des Plages

Mercredi 13/08 **14h-18h** ▶ Bassin de Baignade avec le District de Football

Savate Forme "Circuit boxing"

Mercredi 21 et 28/08 **19h-20h30** ▶ Complexe sportif de Cassy avec "l'association Savate Nord Bassin" (+15 ans)

CAP
33
juniors

Des animations
tout l'été
adaptées
à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

Accueil des enfants au "Local CAP33" ou sur les lieux d'activités

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach Volley** **15h-18h** ▶ Bassin de baignade Lanton
- ▶ **Sophrologie et soins énergétiques** (22/07 et 05/08) **10h-11h** ▶ Salle du Braou avec l'association "Orizon Zen"

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Course d'orientation** **10h30** ▶ Départ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Beach Soccer** **15h-18h** ▶ Bassin de baignade de Lanton

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal** (équipe de 5) **18h-20h** ▶ Complexe sportif de Cassy

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sport de plage** **10h30-12h** ▶ Bassin de baignade de Lanton
- ▶ **Beach Tennis** **15h-18h** ▶ Bassin de baignade de Lanton

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table** **18h-20h** ▶ Complexe sportif da Cassy

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** **10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Pétanque** **14h30-15h30** ▶ Halte de Cassy avec l'association "Cassy Loisirs Pétanque"
- ▶ **Beach Handball** **15h-18h** ▶ Bassin de baignade de Lanton

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton** **10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Flag Rugby** **15h-18h** ▶ Bassin de baignade de Lanton

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sport collectif** **10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Beach Tennis** **15h-18h** ▶ Bassin de baignade de Lanton