



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

Facebook : 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 - octobre 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 AUTOMNE 2024
COMMUNE DE BIGANOS**



Lundi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Gym douce 10h-11h** Salle tribunes
(Prévoir une bouteille d'eau et une serviette)
- ▶ **Badminton 12h30-14h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Renforcement musculaire 19h-20h**
▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
(Avec l'Association Gymnastique Volontaire, prévoir une bouteille d'eau, une serviette et des chaussures d'intérieur)

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton en double 20h30**
▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
(inscription dès 20h15 - Gratuit)

Mardi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Badminton 10h30-12h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Pelote basque 15h-16h30**
▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Zumba 19h-20h30** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
(Avec l'Association Gymnastique Volontaire, prévoir une bouteille d'eau, une serviette et des chaussures d'intérieur)

Mercredi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Vélo 10h-12h** ▶ Départ cabane CAP33 Parc Lecoq
- ▶ **Circuit training 12h30-13h30** ▶ Dojo, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Tennis de table 15h-16h30** ▶ Salle de Tennis de Table, rue Pierre de Coubertin

Jeudi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Pelote basque 10h30-12h**
▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Archery Game 17h30-18h30** ▶
Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Renforcement musculaire 19h-21h** ▶
Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
(Avec l'Association Gymnastique Volontaire, prévoir une bouteille d'eau, une serviette et des chaussures d'intérieur)

Vendredi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Randonnée pédestre 10h-12h**
▶ Départ Parc Lecoq
- ▶ **Circuit training 12h30-13h30**
▶ Dojo, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Tir à l'arc 17h-18h** ▶ Piste d'athlétisme Parc Lecoq, avenue de la Libération

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table 20h30** ▶ Salle de tennis de table, rue Pierre de Coubertin
(inscription dès 20h15 - Gratuit)

Informations pratiques

- ▶ **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.

Consignes pour la pratique

- ▶ Pour les activités prévoir des chaussures et des vêtements adaptés ainsi qu'une bouteille d'eau

Associations partenaires de CAP33

Association Gymnastique Volontaire ;
Tennis de Table de Biganos

Lundi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- Badminton 10h30-12h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- Tennis de table 14h-15h30** ▶ Salle de Tennis de Table, rue Pierre de Coubertin
- LES TOURNOIS**
- Foot en salle 16h-17h30** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

Mardi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- Pelote basque 10h30-12h** ▶ Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- Tir à l'arc flu-flu 14h30-15h30**
▶ Piste d'athlétisme Parc Lecoq, avenue de la Libération
- Archery Game 16h-17h30** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

Mercredi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- Handball 10h30-12h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- Jeux d'opposition 14h-15h** ▶ Dojo, rue Pierre de Coubertin
- LES TOURNOIS**
- Badminton 15h30-17h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

Jeudi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- Basket-Ball 10h30-12h** ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- LES TOURNOIS**
- Tennis de Table 16h-17h30** ▶ Salle de Tennis de Table, rue Pierre de Coubertin

Vendredi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- Handisport (Basket fauteuil, Boccia, Sarbacane...)** 10h30-12h ▶ Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie
- Tennis 14h-15h30** ▶ Rue de la Verrerie
- Tir à l'arc 16h-17h** ▶ Piste d'athlétisme Parc Lecoq, avenue de la Libération