

CAP 33

est une opération
initiée 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.

C'est
31 centres
en 2025

Ambarès- et-Lagrave	Pays Foyen *	07 75 26 07 33
0662 52 20 28	Cdc Du Réolais	
Andernos- les-Bains	En Sud Gironde	06 17 35 41 77
06 42 51 54 61	Lacanau	05 56 03 21 01
Ares	Sud Gironde *	06 82 14 54 14
06 73 68 61 06	Lanton	06 07 31 18 86
Bassens	Les Coteaux	06 20 96 05 98
06 17 02 21 32	Bordelais *	06 23 76 64 42
Bègles	Marcheprime	06 07 63 80 36
07 64 58 10 42	Rurales	06 23 76 64 42
Belin-Beliet	Mérignac	05 56 18 80 12
05 56 88 38 86	de l'Entre-Deux- Mers *	07 57 60 43 10
Biganos	Mios	06 77 53 64 77
06 73 27 22 95	Eysines	06 33 83 59 77
Bruges	Saint-Médard- en-Jalles	05 56 05 71 14
06 89 54 57 39	Floirac	05 57 80 87 00
Carcans	Salles	05 56 05 71 14
05 56 03 90 28	Grayan-et- l'Hôpital	05 56 88 38 86
Cenon	Soulac-Sur-Mer	06 80 48 82 74
06 12 55 48 96	La Teste- de-Buch	06 81 66 36 07
Cestas	Vendays- Montalivet	06 40 41 27 91
Convergence Garonne *		
06 27 55 18 12		

* CDC = Communauté de Communes

Département de la Gironde - Dircom - Imprimé du Département de la Gironde - Imprimé vert - Janvier 2026

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, Volley Ball et Drop de Béton.



Renseignements et inscriptions :

Office du tourisme
Du lundi au samedi (sauf mardi)
De 10h à 12h30 et de 14h à 17h
05 56 82 02 95
Centre CAP33
05 56 82 02 47
06 42 51 54 61

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.*

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.

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**



**PROGRAMME HIVER 2026
VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS**



PROGRAMME HIVER 2026 - VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans

du lundi 9 au samedi 21 février

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga (Hatha)** 10h -11h ▶ Salle d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel (*inscription gratuite auprès de CAP33, 15 places*)
- ▶ **Tir à l'arc** 10h30-12h ▶ Salle du club, 52 av. des colonies
- ▶ **Pilates** 18h45-19h45 ▶ Salle d'arts corporels n°2, av. G. Eiffel
- ▶ **Fitness boxe** 19h-20h30 ▶ Salles Boxe d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket «3x3» 15h-16h30** ▶ Terrain Basket, 52 av. des colonies
- ▶ **Volley-Ball 20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym globale** 9h30-10h30 ▶ Salle d'arts corporels n°2, av. G. Eiffel
- ▶ **Marche active sur le chemin Cultur'forme** 10h30-12h ▶ Rdv aux jeux pour enfants du port ostréicole
- ▶ **Archery Tag 14h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Savate Boxe française** (10/02) 18h30-19h30 ▶ Salle Boxe d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel
- ▶ **Cross boxing** (10/02) 20h-21h30 ▶ Salle Boxe d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel
- ▶ **Cross boxing** (17/02) 19h-20h30 ▶ Salle Boxe d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel
- ▶ **Soirée jeux de sociétés 20h** ▶ Salle de réunion, 52 av. des colonies avec l'association «GRABUJ» (*découvertes de différents jeux en famille, adultes ou à partir de 15 ans*)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym** (17/02) 12h30-13h15 ▶ Piscine municipale (5€, *paiement sur place*)

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket-Ball** (17/02) 17h15-19h15 ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Basket-Ball** (10/02) 20h ▶ Salle Jacques Rosazza

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym minceur 9h-10h** ▶ Salle d'arts corporels n°2, av. G. Eiffel
- ▶ **Eveil moteur/Motricité libre de 6 mois à 3 ans 10h-11h** ▶ Salle d'arts corporels n°2, av. G. Eiffel (*inscription gratuite auprès de CAP33, 12 places*)
- ▶ **Badminton jeu libre 18h30-20h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Yoga (Hatha) 19h-20h** ▶ Salle d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel (*inscriptions gratuites auprès de CAP33, 15 places*)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym** (18/02) 12h30-13h15 ▶ Piscine municipale (5€, *paiement sur place*)

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton en double 20h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Tennis de Table** (18/02) 19h ▶ Salle des sports du collège, 2 av de l'espérance

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sophrologie 10h-11h** ▶ Dojo Salle d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel
- ▶ **Badminton jeu libre 10h30-12h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Laser game extérieur 14h30-16h30** ▶ Local CAP33, 52 av des colonies (*inscriptions auprès de CAP33, 20 places*)
- ▶ **Sophrologie 17h30-18h30** ▶ Dojo Salle d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel (*ouvert également pour une pratique parent/enfant à partir de 7 ans*)
- ▶ **Pilates 18h45-19h45** ▶ Salle d'arts corporels n°2, av. G. Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym** (19/02) 12h30-13h15 ▶ Piscine municipale (5€, *paiement sur place*)

LES TOURNOIS

- ▶ **Pickleball** (19/02) 17h15-19h15 ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Hand à 4** (12/02) 20h ▶ Salle Jacques Rosazza (*ouvert à un public familial*)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Parcours d'orientation 10h30-12h** Départ : Cimetière des Bruyères, Bd. Daniel Digneaux

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket-Ball 15h-16h30** ▶ Terrain basket, 52 av. des colonies

Animations ponctuelles " Récré'jeux "

Samedi 21 février 14h30-18h

- ▶ Découverte Tir à l'arc - Parc Louis David (*à partir de 6 ans, avec CAP33*)

Informations pratiques

- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle (= arriver avec une autre paire de chaussures que celles aux pieds...).
- ▶ En cas de pluie les activités prévues en extérieur seront déplacées en salle
- ▶ Toutes les informations pratiques sont à retrouver sur la page FACEBOOK «CAP33 Andernos les bains» ou sur INSTAGRAM «cap33ander nosbains»



Des animations pendant les vacances pour les 10-14 ans

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pickleball/Spikeball 10h30-12h**
- ▶ **Salle Jacques Rosazza**
- ▶ **Handball 14h-15h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Futsal 15h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 10h30-12h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Archery Tag 14h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Savate Boxe française** (10/02) 18h30-19h30 ▶ Salle Boxe d'arts corporels n°1, av. G. Eiffel

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Salle du club, 52 av. des colonies
- ▶ **Basket Ball 14h-15h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Baseball/Thèque 15h30-17h**
- ▶ **Salle Jacques Rosazza**

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Foot «5x5» 10h30-12h** ▶ Salle HiFive, 28 av. Gustave Eiffel (*inscriptions auprès de CAP33, 20 places*)
- ▶ **Laser game extérieur 14h30-16h30**
- ▶ **Local CAP33, 52 av. des colonies (inscriptions auprès de CAP33, 20 places)**

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Volley-Ball 10h30-12h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Ultimate (sport-co frisbee) 14h-15h30**
- ▶ **Salle Jacques Rosazza**
- ▶ **Futsal 15h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Associations partenaires de CAP33

Savate Nord Bassin ; Espadons Thalassa ; Akadanse Plurielles ; Bénédicte Maugy (sophrologie) ; Surya Yoga Andernos (Bodin Stéphanie) ; HiFive (Padel), Espadon Thalassa (Aquagym) ; Grabuj (jeux de société)