



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, Volley Ball et Drop de Béton.

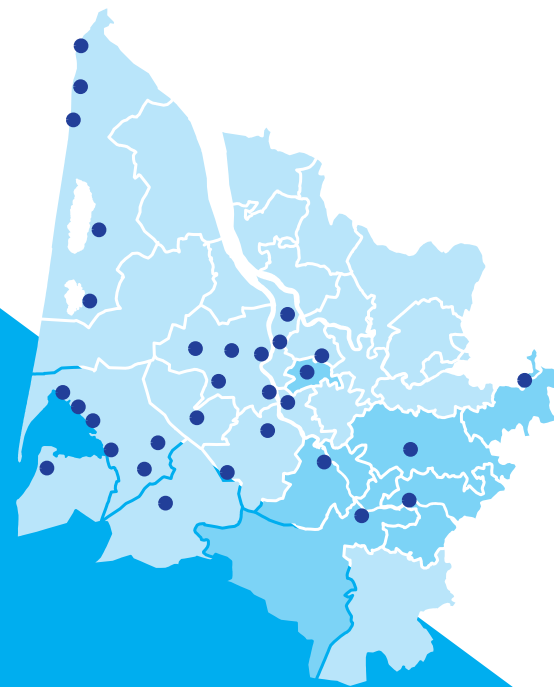
## Plus de 100 disciplines sportives

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 31 centres en 2025

Ambarès- et-Lagrange 06 62 52 20 28	Pays Foyen * 07 75 26 07 33	
Andernos- les-Bains 06 42 51 54 61	Cdc Du Réolais En Sud Gironde 06 17 35 41 77	Lacanau 05 56 03 21 01
Ares 06 73 68 61 06	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Leognan 06 20 96 05 98
Bègles 07 64 58 10 42	Rurales de l'Entre-Deux- Mers * 07 57 60 43 10	Marcheprime 06 07 63 80 36
Belin-Beliet 05 56 88 38 86	Eysines 06 33 83 59 77	Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Floirac 05 57 80 87 00	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96		Soulac-Sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40		Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12		



● Centres □ Communautés de communes (CDC) pouvant  
proposer plusieurs lieux d'activités

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.

## 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

## 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 TOURNIS

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](https://gironde.fr/sorties)**



# CAP 33

**100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !**



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





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 TOURNNOIS

- ▶ **Basket «3×3» 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 TOURNNOIS

- ▶ **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 TOURNNOIS

- ▶ **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 TOURNNOIS

- ▶ **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 TOURNNOIS

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

Animations ponctuelles " Récréa'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 «cap33andernoslesbains»

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 «5×5» 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)