

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 32 centres en 2025

Ambarès-et-Lagrave	Grayan-et-l'Hôpital	Cdc Convergence Garonne
Andernos-les-Bains	La Teste-de-Buch	Cdc De Castillon Pujols
Arès	Lacanau	Cdc Du Pays Foyen
Bassens	Lanton	Cdc Du Reolais En Sud Gironde
Bègles	Léognan	Cdc Du Sud Gironde
Belin-Beliet	Marcheprie	Cdc Les Coteaux Bordelais
Biganos	Mérignac	Cdc Rurales De L'entre Deux Mers
Bruges	Mios	
Carcans	Saint-Médard-en-Jalles	
Cenon	Salles	
Cestas	Soulac-sur-Mer	
Eysines	Vendays-Montalivet	
Floirac		

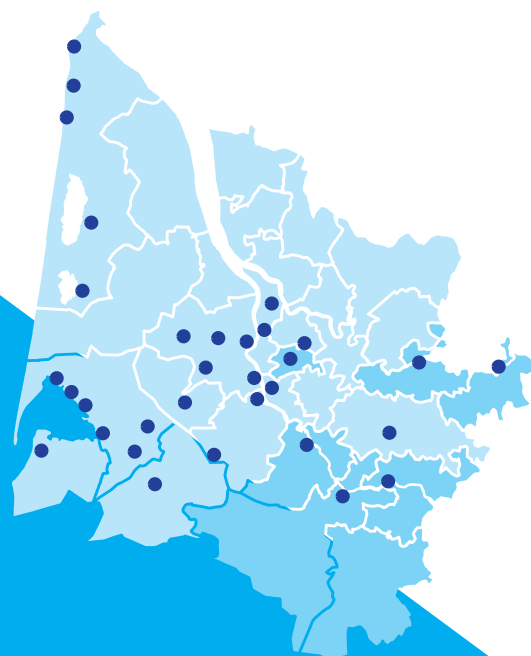
CDC = Communauté de Communes

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.

Imprimerie du Département de la Gironde - DCIP - Imprim'vert - Mars 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.



● 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 :

Renseignements : Office du tourisme
Du lundi au samedi
De 10h à 12h30 et de 14h à 17h
☎ 05 56 82 02 95

Inscriptions : Centre CAP33
☎ 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 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.*

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



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



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



Lundi (sauf 6/04)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Parcours de chasse 10h30-12h** ► Local CAP33, 52 av des colonies
- **Fitness minceur 18h45-19h45**
 - Salle d'arts corporels n° 2, av. Gustave Eiffel
- **Fitness Boxe 19h-20h30**
 - Salle Boxe d'arts corporels n° 1, av. Gustave Eiffel

LES TOURNIS

- **Volley-Ball 20h** ► Salle Jacques Rosazza

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Gym Globale (7/04) 9h30-10h30**
 - Salle d'arts corporels n° 2, av Gustave Eiffel
- **Marche sportive sur le chemin Cultur'forme 10h30-12h** ► Départ : jeux enfants du port ostréicoles
- **Archery Game 14h30-16h30**
 - Salle Jacques Rosazza
- **Sophrologie 18h-19h** ► Salle dojo d'arts corporels n° 1, av. Gustave Eiffel
- **Savate, Boxe française (7/04) 18h30-19h30**
 - Salle Boxe d'arts corporels n° 1, av. Gustave Eiffel
- **Cross Boxing (7/04) 20h-21h30** ► Salle Boxe d'arts corporels n° 1, av. Gustave Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- **Aquagym (7/04) 12h30-13h15** ► Piscine municipale (début 12h30, 5€ paiement sur place)

LES TOURNIS

- **Soirée jeux de sociétés 20h** ► Salle de réunion 52 av des colonies avec l'association «GRABUJ» (découvertes de différents jeux en famille «à partir de 8 ans», adultes ou à partir de 15 ans)
- **Basket-ball 20h** ► Salle Jacques Rosazza

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Pilates 9h-10h** ► Salle dojo d'arts-corporels n° 1, av. Gustave Eiffel
- **Gym Globale (8/04) 9h-10h** ► Salle d'arts corporels n° 2, av. Gustave Eiffel
- **Yoga Hatha 10h-11h** ► Salle d'arts-corporels n° 1, av. Gustave Eiffel (inscription gratuite auprès de CAP33, 16 places)
- **Eveil moteur «de 6 mois à 3 ans» 10h-11h**
 - Salle d'art corporels n° 2, av. Gustave Eiffel (inscription gratuite auprès de CAP33)
- **Badminton «jeu libre» 18h30-20h**
 - Salle Jacques Rosazza
- **Pilates (15/04) 18h45-19h45** ► Salle d'arts corporels n° 2, av. Gustave Eiffel
- **Yoga Hatha 19h-20h** ► Salle d'arts-corporels n° 1, av. Gustave Eiffel (inscription gratuite auprès de CAP33, 16 places)

LES TOURNIS

- **Badminton «double» 20h** ► Salle Jacques Rosazza

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Badminton «jeu libre» 10h30-12h**
 - Salle Jacques Rosazza
 - **Sophrologie 10h-11h** ► Salle dojo d'arts-corporels n° 1, av. Gustave Eiffel
 - **Laser Game extérieur 14h30-16h30** ► Local CAP33, 52 av. des colonies (inscription gratuite, 20 places auprès de CAP33)
 - **Fitness minceur (9/04) 18h-19h**
 - Salle d'arts corporels n° 2, av. Gustave Eiffel
 - **Pilates (16/04) 18h30-19h30**
 - Salle d'arts corporels n° 2, av. Gustave Eiffel
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
- **Aquagym (9/04) 12h30-13h15** ► Piscine municipale (début 12h30, 5€ paiement sur place)

LES TOURNIS

- **Pickleball 20h** ► Salle Jacques Rosazza

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Parcours de chasse 10h30-12h** ► Local CAP33, 52 av des colonies

Animation ponctuelle «Récréa jeux»

Samedi 11 avril de 14h30 à 18h

- **Parc Louis-David (à partir de 6 ans)**

Découverte du tir à l'arc

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 (dans la mesure du possible)
- Toutes les informations pratiques sont à retrouver sur la page FACEBOOK «CAP33 Andernos les bains» et «Animations Sportives ALB» ou sur INSTAGRAM «cap33andernoslesbains»

● activités culturelles

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

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

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Sortie VTT 10h30-12h** ► Local CAP33 52, av des colonies (inscription gratuite, 16 places auprès de CAP33)
- **Archery Game 14h30-16h30**
 - Salle Jacques Rosazza
- **Savate, Boxe française (7/04) 18h30-19h30** ► Salle Boxe d'arts corporels n° 1, av. Gustave Eiffel

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Tennis de Table 10h30-12h**
 - Salle du club, 23 rue I. Goubet
- **Baseball/Thèque 14h-15h30**
 - Salle Jacques Rosazza, Terrain extérieur
- **Basket-ball 15h30-17h**
 - Salle Jacques Rosazza

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Tir à l'arc 10h30-12h** ► Salle du club, 52 av des colonies
- **Laser Game extérieur 14h30-16h30**
 - Local CAP33, 52 av des colonies (inscription gratuite, 20 places auprès de CAP33)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Badminton 10h30-12h**
 - Salle Jacques Rosazza
- **Football 14h-15h30**
 - Salle Jacques Rosazza, Terrain extérieur
- **Rugby flag/touché 15h30-17h**
 - Salle Jacques Rosazza, Terrain extérieur

Associations partenaires de CAP33

Savate Nord Bassin (Savate / Cross boxing et Fitness Boxe) ; Akadanse (Gym globale / Fitness minceur et Pilates) ; Bénédicte Maugy (sophrologie) ; Nutrisportsanté (Pilates) ; Surya Yoga Andernos (Bodin Stéphanie) ; Espadon Thalassa (Aquagym) ; Grabuj (jeux de sociétés)