

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.

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 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	Marcheprime	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		



● 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 :

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

Inscriptions :

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 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 2025 VILLE D'ANDERNOS-LES-BAINS

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.

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga Hatha 10h-11h** ▶ Salle d'arts-corporels n°1, av. Gustave Eiffel (inscription gratuite auprès de CAP33, 15 places)
- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Salle du club 52 av. des Colonies
- ▶ **Renforcement musculaire 19h-20h** ▶ Salle d'arts corporels n°2, av Gustave Eiffel
- ▶ **Savate forme (28/04) 19h-20h30** ▶ Salle boxe d'arts corporels n°1, av. Gustave Eiffel

LES TOURNIS

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

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Parcours d'orientation 10h30-12h** ▶ Départ : Cimetière des Bruyère, Bd Daniel Digneaux
- ▶ **Archery Game 14h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Savate Boxe française 18h30-19h30** ▶ Salle Boxe d'arts corporels n°1, av. Gustave Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Yoga doux (22/04) 10h-11h** ▶ Studio Espace Yoga Andernos 13, rue Nicéphore Niepce (8€ paiement sur place, inscription auprès de CAP33, 11 places)
- ▶ **Aquagym 12h30-13h15** ▶ Piscine municipale (début 12h30, 5€ paiement sur place)

LES TOURNIS

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

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates (23/04) 9h30-10h30** ▶ Salle dojo d'arts-corporels n°1, av Gustave Eiffel
- ▶ **Taille/Cuisses/Abdos 9h30-10h30** ▶ Salle d'arts corporels n°2, av Gustave Eiffel
- ▶ **Éveil moteur de 6 mois à 3 ans 10h-11h** ▶ Salle d'art corporels n°2, av. Gustave Eiffel (inscription gratuite auprès de CAP33)
- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Salle du club, 23 rue Isidore Goubet
- ▶ **Badminton jeu libre 18h30-20h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Yoga (Hatha) 19h30-20h30** ▶ Salle d'arts-corporels n°1, av. Gustave Eiffel (inscription gratuite auprès de CAP33, 15 places)

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton en double 20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

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

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates (1/05) 9h30-10h30** ▶ Salle dojo d'arts-corporels n°1, av. Gustave Eiffel
- ▶ **Sophrologie 10h30-11h30** ▶ Salle dojo d'arts-corporels n°1, av. Gustave Eiffel
- ▶ **Badminton/Pickleball 10h30-12h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Sophrologie 18h30-19h30** ▶ Salle dojo d'arts-corporels n°1, av. Gustave Eiffel (ouvert également pour une pratique parent/enfant à partir de 7 ans)
- ▶ **Zumba (24/04) 19h45-20h45** ▶ Salle d'arts corporels n°2, av Gustave Eiffel
- ▶ **Modern Jazz (1/05) 19h45-20h45** ▶ Salle d'arts corporels n°2, av Gustave Eiffel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Yoga gainage (24/04) 18h15-19h15** ▶ Studio Espace Yoga Andernos, 13 rue Nicéphore Niepce (8€ paiement sur place, inscription auprès de CAP33, 12 places)
- ▶ **Aquagym (24/04) 12h30-13h15** ▶ Piscine municipale (début 12h30, 5€ paiement sur place)

LES TOURNIS

- ▶ **Futsal 20h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Padel** (découverte Parent/enfant à partir de 10 ans pour les enfants) **10h-12h** 28 avenue Gustave Eiffel, HiFive (5 équipes parent/enfant, inscriptions auprès de CAP33)
 - ▶ **Tir à l'arc parcours chasse 10h30-12h** ▶ Salle du club, 52 av. des Colonies
 - ▶ **Savate forme (25/04) 19h-20h30** ▶ Salle Boxe d'arts corporels n°1, av Gustave Eiffel
- ### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
- ▶ **Aquagym (2/05) 12h30-13h15** ▶ Piscine municipale (début 12h30, 5€ paiement sur place)

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 »

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Salle du club, 52, av des colonies
- ▶ **Handball 14h-15h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Futsal 15h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Parcours d'orientation 10h30-12h** ▶ Départ : cimetière des Bruyère, Bd Daniel Digneaux
- ▶ **Archery Game 14h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Savate Boxe française 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 L. Goubet
- ▶ **Tchoukball/Bumball 14h-15h30** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Basket Ball 15h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton/Pickleball 10h30-12h** ▶ Salle Jacques Rosazza
- ▶ **Archery Game 14h30-17h** ▶ Salle Jacques Rosazza

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc parcours chasse 10h30-12h** ▶ Salle du club, 52 av des colonies
- ▶ **Football 14h-15h30** ▶ Terrain extérieur, Salle Rosazza
- ▶ **Rugby Flag / Touché 15h30-17h** ▶ Terrain extérieur, Salle Rosazza

Associations partenaires de CAP33

Savate Nord Bassin ; Akadanse ; Bénédicte Maugy (sophrologie) ; Nutrisportsanté (Pilates) ; Surya Yoga Andernos (Bodin Stéphanie) ; HiFive (Padel) ; Espadon Thalassa (Aquagym) ; Grabuj (jeux de sociétés) ; Espace Yoga Andernos (Callova Jenny)