



Cet été, à Lacanau

ANIMATIONS PLAGES GRATUITES

tous les jours

Inscriptions OBLIGATOIRES sur site

Plage Maison de la Glisse de 15h30 à 19h

Plage du Moutchic de 16h à 19h (Fermée le samedi)

Beach Volley , Beach hand, Beach Tennis, Slackline

Soirée Jeux traditionnels

le 23 juillet et 6 août 2020 – 20h

Stade de l'Ardilouse

Pétanque, Molky, Quilles Landaises, Palets bretons...

en partenariat avec l'association ASL Rugby,
restauration possible sur place.

Animation Beach Basket

le 27 juillet de 15h30 à 19h

Plage CAP33 Maison de la Glisse

Soirée Beach Volley

le 30 juillet et le 13 août 2020 - 19h30

Plage CAP33 Maison de la Glisse

Stages Golf

Lundi, mardi, mercredi : 14h-15h30

UCPA golf du Baganais, 70€/pers.

Inscriptions Office de Tourisme Médoc Atlantique

Renseignements:

Office de Tourisme Médoc Atlantique
Avenue de l'Europe, 33680 LACANAU

TEL: +33 5 56 03 21 01

CAP 33

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





INFORMATIONS PRATIQUES

- Toutes les activités nécessitent une inscription au préalable.
- La pratique des activités sportives se fera selon les protocoles affichés sur sites.
- Le matériel sportif personnel sera à privilégier.
- Serviette personnelle obligatoire pour la remise en forme
- Utilisation de gel systématique pour accéder aux activités
- Application des gestes barrières et distanciations spécifiques aux activités sportives

Inscriptions découvertes gratuites et remise en forme

Chalets CAP33 aux horaires d'ouverture.

Inscriptions séances d'approfondissement et achat carte remise en forme

Office de tourisme Médoc Atlantique

Renseignements:

Office de Tourisme Médoc Atlantique
Avenue de l'Europe, 33680 LACANAU

TEL: +33 5 56 03 21 01

Associations partenaires de CAP33

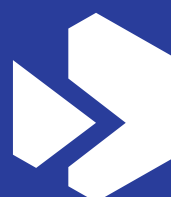
Association Culturelle de Lacanau ; Badolac, ASL Volley Ball, Rugby ; Canoë Kayac Lacanau Guyenne ; Corps Activ; Kitesurf Club Lacanau ; Lacanau Océhand ; Les Artistes Canaulais; Mémoire Canaulaise ; UCPA ; Voile Lacanau Guyenne ; Lacanau Surf Club ; Office de Tourisme Médoc Atlantique ; Lacanau Surf Casting Club

CAP 33

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



MEDOC
ATLANTIQUE



Gironde
LE DÉPARTEMENT



Lundi

DÉCOUVERTES GRATUITES *

10h-11h : Tir à l'arc - Stade de l'Ardilouse

11h-12h : Tir à l'arc - Stade de l'Ardilouse

18h15-18h45 : Pilates - École primaire Antonia Guittard

20h-21h : Padel Tennis - Pôle de l'Ardilouse

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT **

19h-20h : Pilates - École primaire Antonia Guittard (5€)

TOURNOI 2€/pers

21h : Badminton double - Complexe de La Cousteyre, Lacanau ville

Mardi

DÉCOUVERTES GRATUITES *

11h-12h30 : Parcours d'orientation - Parking Plage Super Sud

11h30-12h30 : Pelote (21/07 au 17/08) - Pôle de l'Ardilouse

14h30-16h : Peinture - Pôle de l'Aiguillon, Lacanau Ville

16h-18h : Visite du musée « Mémoire Canaulaise »

77 Av. de la Libération, Lacanau Ville

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT **

11h-12h : Wave Ski - Plage des Océanides (Dès 10 ans – 11€)

TOURNOIS 2€/pers

18h-20h : Sand ball - Plage Maison de la glisse (21/07 au 18/08)

21h : Foot loisir (crampons interdits)

Complexe de La Cousteyre, Lacanau ville

Mercredi

DÉCOUVERTES GRATUITES *

11h15-12h : Squash (22/07 au 19/08) - Pôle de l'Ardilouse

Chaussures semelles blanches obligatoires

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT **

9h-12h : Surf Casting Pêche - Poste de secours Plage Super Sud (10€)

10h-11h30 : Tir à l'arc - Stade de l'Ardilouse (7€ la séance/12€ les 2)

11h30-13h : Tir à l'arc - Stade de l'Ardilouse (7€ la séance/12€ les 2)

14h-18h : Kitesurf - Plage de la Grande Escoure (Dès 10 ans, 90€)

20h- 21h30 : Padel Tennis - Pôle de l'Ardilouse (7€ la séance, 12€ les 2)

TOURNOIS 2€/pers

21h : Volley Ball - COSEC, Lacanau Ville

21h : Basket Ball - Complexe de La Cousteyre (le 22/07 et 19/08)

***Inscriptions découvertes gratuites Châlets CAP33**

****Inscriptions séances d'approfondissement**

Office de Tourisme Médoc Atlantique

CAP 33

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





Jeudi

DÉCOUVERTES GRATUITES *

9h15-9h45 : Marche Nordique - Pôle de l'Ardilouse

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT **

10h-11h15 : Marche Nordique - Pôle de l'Ardilouse (5€)

10h30-13h : Course d'orientation - Parking Plage Super Sud (3€)

11h-12h : Pelote (23/07 au 20/08) - Pôle de l'Ardilouse (5€)

TOURNOI 2€/pers

21h : Badminton simple - Complexe de La Cousteyre, Lacanau ville

Vendredi

DÉCOUVERTES GRATUITES *

16h-18h : Visite du musée « Mémoire Canaulaise »
77 Av. de la Libération, Lacanau Ville

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT **

11h-12h : Squash (24/07 au 21/08) - Pôle de l'Ardilouse (5€)

Chaussures semelles blanches obligatoires

11h-12h30 : Tir à l'arc

Stade de l'Ardilouse (7€ la séance, 12€ les 2)

19h-20h : Pilates - Stade de l'Ardilouse (5€)

TOURNOIS 2€/pers

16h-19h : Beach Volley - Plage Maison de la glisse (Gratuit)

21h : Padel Tennis - Pôle de l'Ardilouse

Dimanche

DÉCOUVERTES GRATUITES *

16h30-18h : Golf - UCPA Golf du Baganais
Inscription Office de tourisme

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT **

Surf (débutant - 20€/pers) - *horaires en fonction des marées*

Voile - Plage de la Grande Escoure (10€)

14h-15h : Planche à voile (dès 12 ans)

15h-16h : Optimist (7/10 ans)

16h-17h : Catamaran (dès 14 ans)

* Inscriptions découvertes gratuites
Châlets CAP33

** Inscriptions séances d'approfondissement
Office de Tourisme Médoc Atlantique

CAP 33

80 disciplines
sport & culture
à découvrir!





REMISE EN FORME

Inscription **OBLIGATOIRE**

Informations Pratiques :

Serviette personnelle obligatoire
Apporter son tapis personnel si possible

Inscriptions :

Office de Tourisme
Chalets Cap33 aux horaires d'ouverture

Achat Carte :

Office de Tourisme Médoc Atlantique
1ère séance et 12ème gratuites
5€ la séance / 12€ les 3 / 15€ les 5 / 20€ les 10

PROGRAMME

Réveil musculaire du lundi au vendredi (GRATUIT)

9h-10h : Lundi, mercredi, jeudi et vendredi, séance sur l'Esplanade Maison de la Glisse

Mardi, séance sur la Plage RDV Chalet CAP33 Maison de la Glisse.

Lundi

10h15-11h15 : Cuisses/Abdos/Fessiers (1)

11h30-12h30 : Yoga débutant sur la plage (3)

Mardi

10h15-11h15 : STEP (2)

11h-12h : Beach training (3)

11h30-12h30 : Yoga débutant (2)

Mercredi

10h15-11h15 : Cardio combat (1)

11h30-12h30 : Stretching sur la plage (3)

Jeudi

10h15-11h15 : Circuit training (1)

11h-12h : Street training (3)

11h35-12h35 : Yoga Intermédiaire (2)

Vendredi

10h15-11h15 : Fit Aérobie (1)

11h35-12h35 : Swiss Ball (2)

Lieux Activités :

- (1) Esplanade maison de la glisse
- (2) Ecole Primaire Antonia Guittard
- (3) RDV Chalet CAP33 Maison de la Glisse

Si Mauvais temps, Ecole Primaire Antonia Guittard

Renseignements:

**Office de Tourisme Médoc Atlantique
Avenue de l'Europe, 33680 LACANAU**

TEL: +33 5 56 03 21 01

CAP 33

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



MEDOC
ATLANTIQUE