

CAP33



Plus de 100 disciplines sportives
en juillet et en août

Du sport sous toutes ses formes : collectif, nautique, de raquette, de sable, remise en forme ou encore des activités artistiques et de découverte de l'environnement.

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.

Tarifs indiqués 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.

Renseignements

Accueil «Chalet en Bois» CAP33

Ouvert tous les jours

(Sauf jeudi soir et dimanche soir)

Devant Camping municipal du Gurp

10h-12h et 18h-20h

06 60 97 57 88

CAP33 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), les Comités sportifs départementaux.

Vos 28 centres CAP33

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 82 67 15 57
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC CONVERGENCE GARONNE	05 56 76 38 00
CDC DE CASTILLON PUJOLS	05 57 56 08 70
CDC DU BAZADAIS	06 46 31 59 28
CDC DU PAYS FOYEN	07 75 26 07 33
CDC RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	06 23 80 20 78
CDC MÉDOC CŒUR DE PRESQU'ÎLE	06 32 21 21 84
CDC DU SUD GIRONDE	06 82 14 54 14
CDC LES COTEAUX BORDELAIS	05 57 34 26 37
EYSINES	06 33 83 59 77
GRAYAN-ET-L'HÔPITAL	06 60 97 57 88
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 30 67 55
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MARTIGNAS SUR JALLE	06 19 21 84 07
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	07 78 37 88 56
SOULAC-SUR-MER	06 80 48 82 74
VENDAYS MONTALIVET	06 81 66 36 07

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.



CAP33'tour



Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Échecs, Escrime, Études et Sports sous-marins, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley Ball et Drop de Béton (Beach Rugby).

5 juillet : Marcheprime - Stade René Delest
6 juillet : Lacanau Océan - Maison de la glisse
10 juillet : Pompignac - Place de l'Entre-deux Mers
12 juillet : Martignas-sur-Jalle
Complexe sportif André Dolange
13 juillet : Salles - Parking collège
17 juillet : Castillon-la-Bataille - Pelouse
19 juillet : Lesparre Médoc - Cosec
20 juillet : Bassens
Plaine des sports Griffons-Séguinaud
24 juillet : Port Sainte Foy et Ponchapt
Plage des Bardoulets
25 juillet : Saint-Médard-en-Jalles
Espace des Bords de Jalle
27 juillet : Mios - Allée de la Plage
28 juillet : Vendays-Montalivet - Plage CAP33
29 juillet : Langon - Parc des Vergers
31 juillet : La-Teste-de-Buch - Cazaux Lac
3 août : Bazas - Piscine
4 août : Soulac-sur-Mer - Plage CAP33
7 août : Lanton - Esplanade de Cassy
9 août : Audenge - Bassin de Baignade Orten
10 août : Calonge de La Réole - Skate Parc
12 août : Andernos-les-Bains - Plage du Bety
13 août : Carcans - Maubuisson, Place du Pôle
16 août : Arès - Esplanade Dartiguelongue
17 août : Biganos - Parc Lecoq
23 août : Grayan-et-l'Hôpital - Gurp
24 août : Léognan - Parc Forestier du Lac Bleu
28 août : Cérons - Plaine des Sports
29 août : Bruges - Domaine du Grand Darnal
30 août : Eysines - Domaine du Pinsan

Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé.



Département de la Gironde - DCIP - CID - Juin 2019

CAP33



Pendant l'été, à découvrir en famille
ou individuellement à partir de 15 ans.



Programme ÉTÉ 2019

Commune de
Grayan-et-l'Hôpital





Lundi

Découvertes gratuites

10h-10h45 : Pilates - En face du camping du Gurp
10h-12h / 18h-20h : Tennis de Table - Camping, Local CAP33
10h15-11h15 : Nordic Yoga® - En face du camping du Gurp (Alternance de postures et de marche méditative)
11h-11h45 : Jumping Fitness - En face du camping du Gurp

Séances d'approfondissement*

11h-12h : Initiation Golf Practice - Golf de Grayan (4€)

Tournois*

15h : Beach Soccer - Plage du Gurp (Gratuit)
20h : Pétanque au chapeau - En face du Camping du Gurp (2€)
Street Basket - En face du Camping du Gurp (2€)

Mardi

Découvertes gratuites

10h-12h/18h-20h : Tennis de Table - Camping, Local CAP33

Séances d'approfondissement*

10h-11h : Pilates - En face du camping du Gurp
10h15-11h30 : Nordic Yoga® - En face du camping du Gurp
11h15-12h15 : Jumping Fitness - En face du camping du Gurp

Tournois*

15h : Beach Volley 3x3 - Plage du Gurp (Gratuit)
18h30-19h : Moto Cross (10€/adulte)
 Club Moto Cross des Esteys, Grayan
19h30-20h : Moto Cross (10€/adulte)
 Club Moto Cross des Esteys, Grayan
20h : Mölkky - En face du Camping du Gurp (2€)
Beach Volley 2x2 - En face du Camping du Gurp (2€)

Mercredi

Découvertes gratuites

10h-12h : Tennis de Table - Camping, Local CAP33

Séances d'approfondissement*

10h-11h : Pilates - En face du camping du Gurp
11h15-12h15 : Step Cardio - En face du camping du Gurp

Tournois*

9h45 : Tennis - Camping du Gurp (2€, inscription sur place)
15h : Sandball - Plage du Gurp (Gratuit)
18h : Tennis de Table - Camping, Local CAP33 (2€)

Jeudi

Découvertes gratuites

10h-12h : Tennis de Table - Camping, Local CAP33

Séances d'approfondissement*

10h-11h : Pilates - En face du camping du Gurp
10h15-11h30 : Nordic Yoga® - En face du camping du Gurp
11h15-12h15 : Step Cardio - En face du camping du Gurp

Tournois*

15h : Beach Volley 2x2 - Plage du Gurp (Gratuit)
20h : Foot sur herbe à 5 (à partir du 6/07)
 Stade A. Rabenne, Grayan (10€ par équipe)

Vendredi

Découvertes gratuites

19h-20h : Badminton - Gymnase, Grayan

Séances d'approfondissement*

10h-11h15 : Pilates&Yoga - En face du camping du Gurp
10h30-12h : Battle Archery
 En face du camping Gurp (3€)

Tournois*

15h : Beach Tennis - Plage du Gurp (Gratuit)
Pétanque - En face du Camping du Gurp (2€)
18h : Tennis de Table - Camping, Local CAP33 (2€)
20h : Badminton - Gymnase, Grayan (2€)

Samedi

Découvertes gratuites

10h-12h/18h-20h : Tennis de Table - Camping, Local CAP33

Séances d'approfondissement*

10h-11h : Pilates - En face du camping du Gurp
11h15-12h15 : Jumping Fitness

Tournois*

15h : Beach Volley 3x3 - Plage du Gurp (Gratuit)

Dimanche

Tournois*

9h45 : Tennis - En face du camping du Gurp (2€ - inscription sur place)
10h-11h : Surf Adulte initiation - Plage du Gurp (5€)
15h : Beach Volley 2x2 - Plage du Gurp (Gratuit)

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

Animations plage DÉCOUVERTES GRATUITES

Plage du Gurp
Du lundi au dimanche : 15h-18h
 Beach Soccer, Beach Tennis, Beach Volley, Sand Ball
Prêt de matériel sur site avec équipements

Informations pratiques et tarifs

*SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

*Inscriptions préalables
 uniquement au Local CAP33*

Tarifs Fitness : 4 € la séance,
 20 € les 6 séances 60 € les 20 séances

*TOURNOIS

Inscriptions sur place auprès des animateurs

*En cas de mauvais temps des animations vous seront
 proposées au Gymnase situé à côté du stade,
 8 Route de l'Océan, 33590 Grayan-et-l'Hôpital*

Les Comités sportifs départementaux Animations gratuites

CAP33'TOUR

Vendredi 23 août de 18h à 22h
 En face du camping du Gurp

Badminton, Pelote Basque, Rugby, Sport Milieu Rural, Vol Libre (Boomerang), Volley Ball

Programmation des Scènes d'été

A l'office de Tourisme de Grayan

Les associations partenaires :

Balata Golf Practice ; Le Gurp Surf Club ; Moto Cross Club des Esteys ; Arc Aventure ; Nouvelle Vague

Ça se passe cet été

MARCHES NOCTURNES

Les vendredis à partir de 18h30 du 28 juin au 30 août
 Dans le parc de la Maison des Associations
 Organisée par «Grayan en fête» - Gratuit
 Contact : M^{me} BÉNARD Annie **05 56 09 92 83**

EXPOSITIONS DE PHOTOGRAPHIES

Du 5 au 13 juillet : L-Pierre DUROISELLE
 Bibliothèque
Du 10 au 7 juillet : Chapelle de l'Hôpital
16 août : Emilie BAUDOIN - Bibliothèque

CONCERTS - 21 H, LE GURP

9 juillet 20 août : Mystic Lola
16 juillet : Arty Chokes Quartet
23 juillet : Concert Grazy Dolls And the Bolloocks
30 juillet : Jérémy Melodj'
6 août : Mighty Elles
13 août : K2Z
27 août : Compagnie Mutine
 (Salle Guy Lartigue)

Juillet

Mardi 2 : THEATRE COMPAGNIE YAKKA
20h30 : Salle Guy Lartigue

Vendredi 5 : Y'A D'LA VOIX Balade contée
19h : Bibliothèque

Du 15 au 27 : EXPOSITION PEINTURE Philippe BLANCHET
 Bibliothèque

Lundi 22 : CONCERT Phil WALTER
20h30 : Chapelle de l'Hôpital

CAP SUR L'OCEAN - Découverte du littoral
Mercredi 24 : **13 h** - Rdv sur la plage de Soulac pour marcher ensemble jusqu'à Grayan (arrivée vers 15h30). 10 km pour échanger sur les enjeux de l'Océan

Mercredi 24 : **16h-18h** - Sa faune, sa flore et les enjeux de l'Océan avec la caravane pédagogique et ludique SURFRIDER. Ateliers et jeux tous publics - Grayan Plage

Jeudi 25 : **13h** - Rdv Grayan-Plage pour marcher ensemble jusqu'à Montalivet (arrivée 15 h). 8km pour échanger sur les enjeux de l'Océan

Août

Du 1 au 11 : EXPOSITION PEINTURE ET SCULPTURE
 M. CHATELAIN- M. GUET - Bibliothèque

Samedi 17 : Fête de l'Hôpital
 Place Lou Mayne à Grayan

13h30-00h : Concours de pétanque (14h), Feu d'artifice, Bal en soirée - Organisée par «Grayan en fête» - Place Lou Mayne à Grayan - Gratuit
 Contact : M^{me} BÉNARD Annie **05 56 09 92 83**