

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

Office de tourisme
Médoc Atlantique



Place de l'Europe, Lacanau Océan
Tous les jours de 9h à 19h

05 56 03 21 01

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.



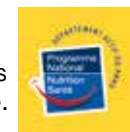
CAP33'tour



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 - Cossec
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 municipale
4 août : Souillac-sur-Mer - Plage CAP33
7 août : Lanton - Esplanade de Cassy
9 août : Audenge - Bassin de Baignade Ortel
10 août : Calonge de La Réole - Skate Parc
12 août : Andernos-les-Bains - Plage du Betey
13 août : Carcans - Maubuisson, Place du Pôle
16 août : Arès - Esplanade Dartiguelongue
17 août : Biganos - Parc Lecoq
23 août : Grayan-et-l'Hôpital - Gulp
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 Lacanau





Ça se passe cet été

Lundi

Découvertes gratuites

9h30-10h : Marche Nordique - Plage Maison de la glisse

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

18h15-18h45 : Pilates - 9 rue Jean Michel

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

Séances d'approfondissement (sur inscriptions)

10h-11h15 : Marche Nordique - Plage Maison de la glisse (5€)

19h-20h : Pilates - 9 rue Jean Michel (5€)

Tournois (2€/pers.)

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

Mardi

Découvertes gratuites

10h-11h : Tir à l'arc - Stade de l'Ardilouse
10h30-11h30 : Visite Église Saint-Vincent
Av. de la Libération, Lacanau Ville

11h30-12h30 : Pelote - Pôle de l'Ardilouse

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

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

20h15-20h45 : Aïkido - Complexe de la Cousteyre, Lacanau ville

Séances d'approfondissement (sur inscriptions)

12h-13h : Wave Ski - Plage des Océanides (dès 10 ans - 10€)

20h45-21h45 : Aïkido - Complexe de la Cousteyre, Lacanau ville (dès 15 ans - 4€)

Tournois (2€/pers.)

18h-20h : Beach hand/Sanball - Plage Maison de la glisse

Mercredi

Découvertes gratuites

11h15-12h : Squash (24/07 au 21/08)

Pôle de l'Ardilouse

Chaussures semelles blanches obligatoires

Séances d'approfondissement (sur inscriptions)

11h-12h30 : 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

Jeudi

Séances d'approfondissement (sur inscriptions)

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

11h-12h : Pelote - Pôle de l'Ardilouse (5€)

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

Tournois (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 (sur inscriptions)

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

Chaussures semelles blanches obligatoires

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

19h-20h : Stretching - Plage du Moutchic (5€)

Tournois (2€/pers.)

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

21h : Padel Tennis - Pôle de l'Ardilouse
Futsal - Complexe de La Cousteyre, Lacanau ville

Samedi

Séances d'approfondissement (sur inscriptions)

10h-12h30/14h-16h30 : Peinture - Pôle de L'Aiguillonne, Lacanau ville (Dès 7 ans - 15€, matériel fourni)

Dimanche

Découvertes gratuites

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

Séances d'approfondissement (sur inscriptions)

Surf (débutant - 20€/pers) - Maison de la Glisse
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)

Animations Plages gratuites

Tous les jours de 15h30 à 19h

• **Plage Maison de la glisse**

• **Plage du Moutchic (Fermée le samedi)**
Beach Volley, Beach Soccer, Beach Tennis,
Slackline

Stages Golf

Lundi, mardi, mercredi : 14h-15h30

UCPA golf du Baganais, 70€/pers.

Inscriptions Office de Tourisme Médoc Atlantique

DIMANCHES : Jeux de société

7/07 de 14h à 19h

1, rue Edmond About, Lacanau ville

28/07 et 18/08 de 15h à 18h

Square Souleyreau, Lacanau Océan

Inscriptions Office de Tourisme Médoc Atlantique

REMISE EN FORME

Réveil musculaire du lundi au vendredi (Gratuit)

9h-10h : Esplanade Maison de la glisse

***Lundi**

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

11h30-12h30 : Yoga (1)

18h-19h : Street Beach Workout (2)

***Mardi**

10h15-11h15: STEP(2)

11h30-12h30: Power Yoga (1)

18h-19h: Street training (1)

***Mercredi**

10h15-11h15: Circuit training (1)

11h30-12h30: Swiss ball (2)

***Jeudi**

10h15-11h15: Cardio combat (1)

11h30-12h30 : Yoga (2)

***Vendredi**

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

11h30-12h30: Gym posturale et équilibre (2)

18h-19h: Fit Aérobie (1)

*CARTE OBLIGATOIRE

(Disponible à l'Office de tourisme Médoc Atlantique)

1^{re} séance et 12^e gratuites

5€ la séance - 12€ les 3 - 15€ les 5 - 20€ les 10

Lieux Activités : (1) Esplanade maison de la glisse
(2) 9 rue Jean Michel

Si Mauvais temps, 9 rue Jean Michel

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

Krav Maga (dès 10 ans)

Plage de la Grande Escoure- 10€/pers

19, 26, 31 juillet de 14h à 16h/17 juillet de 17h à 19h

2, 9, 14 et 21 août de 14h à 16h

Inscriptions Office de Tourisme Médoc Atlantique

Tournoi Beach Hand

Dimanche 21 juillet : 10h-18h

Plage Maison de la glisse

Les comités sportifs départementaux

Animations gratuites

CAP33'TOUR

Samedi 6 juillet de 14h à 18h

Plage Maison de la glisse

Athlétisme, Escrime, Hockey sur gazon, Lutte, Skate, Rugby (Beach Rugby), Volley (Beach Volley), Tennis (Beach Tennis), Slackline

Et aussi !!!

Echecs

22 et 23 juillet : 16h-23h - Square Souleyreau

Water-polo

29, 30 juillet, 1, 2, 5, 6, 7, 8, 12 et 14 août : 15h-18h
Plage du Moutchic

Drop de Béton «Soli'Rugby»

30 juillet : 10h-17h - Plage du Moutchic

Beach Tennis - Journée Initiation et tournoi

Mardi 6 août : 15h à 19h - Plage maison de la glisse

Beach Volley «Grand Chelem de Gironde»

17 août : 10h-18h - Tournoi 2x2 et familles
Plage Maison de la glisse

Les associations partenaires :

Arkhan Asso ; Association Culturelle de Lacanau ; ASL Badminton, Volley Ball ; Canoë Kayak Lacanau Guyenne ; Corps Activ ; Ecole d'aïkido de Lacanau ; Kitesurf Club Lacanau ; Lacanau Océhand ; Les Artistes Canaulais ; Les tigres de l'océan ; Mémoire Canaulaise ; UCPA ; Voile Lacanau Guyenne ; Lacanau Surf Club ; Office de Tourisme Médoc Atlantique