

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 et inscriptions :

Centre Municipal Culturel et Sportif (CMCS)

5, rue RP Brottier
33780 Soulac-sur-Mer

Du 1^{er} juillet au 31 août 2016

Du lundi au jeudi : 9h30-12h et 14h-17h

Vendredi : 9h30-12h et 14h-16h

samedi : 10h-12h

06 80 48 82 74

Règlement accepté CB, Chèque, Espèces

CAP33



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 21 centres CAP33 en 2016

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC* DE CASTILLON PUJOLS	07 87 92 55 66
CDC* DES COTEAUX MACARIENS	06 33 14 20 83
CDC* DU PAYS FOYEN	06 35 95 63 26
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	05 56 71 71 55
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 26 03 08
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	06 35 93 73 82
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	05 56 88 34 63
SOULAC-SUR-MER	06 80 48 82 74
VENDAYS-MONTALIVET	06 81 66 36 07

* 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.



LES COMITÉS SPORTIFS

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Basket Ball, Boxe anglaise, Boxe française, Course d'orientation, Char à voile, Echecs, Escrime, Etude et Sports sous-marins, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Roller, Rugby et Drop de béton, Sport de Boules, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley-ball.

Mais également une série de tournois dans le cadre de 2 tournées :

RUGBY À LA PLAGES :

8 juillet : Biganos, Parc Lecoq
11 juillet : Castillon-la-Bataille, La Pelouse
19 juillet : Audenge, Bassin de Baignade Orten
20 juillet : La-Teste-de-Buch, La Salie Nord
22-23 juillet : Soulac-sur-Mer, Plage Centrale
26 juillet : Lanton, Bassin de baignade du Braou
27 juillet : Port Sainte-Foy-et-Ponchapt, Plage des Bardoulets
28 juillet : CDC du Réolais en Sud Gironde, Fontet
2 août : Andernos-les-Bains, Betey
4 août : Lacanau, Plage Maison de la glisse

BEACH VOLLEY GRAND CHELEM DE GIRONDE :

8 juillet : Saint-Médard-en-Jalles, Ball' en Jall'
10 juillet : La-Teste-de-Buch, La Salie Nord
14 juillet : Andernos-les-Bains, Betey
17 juillet : Lacanau, Plage Maison de la glisse
14 août : Carcans-Maubuisson, Lac
15 août : Soulac-sur-Mer, Plage Centrale
21 août : Vendays-Montalivet, Esplanade Nord

CAP33



100 disciplines sportives
à découvrir en famille ou
individuellement à partir de 15 ans



PROGRAMME ÉTÉ 2016

Commune de
Soulac-sur-Mer



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





LUNDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-10h45 : Fitness (si mauvais temps rdv au Gymnase)
18/07, 1er et 15/08 - Place Pintat
11, 25/07, 8 et 22/08 - Place de la Basilique
17h30-19h30 : Scrabble (du 11/07 au 22/08) - Place du marché Nord

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

9h-14h : Musculation - Salle de musculation (sauf 15/08)
11h-12h : Fitness (Pilates) - Gymnase de Soulac
18h-20h : Musculation - Salle de musculation (sauf 15/08)

TOURNOIS**

15h-18h : Sandball - Cabane CAP33. Gratuit
20h-23h : Beach Foot - Cabane CAP33. 3 €/ pers. **Nouveau.**

MARDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h30-12h : Tennis de Table - Salle Notre Dame
18h-19h : Musculation - Salle musculation
19h30-20h30 : Badminton - Gymnase du Verdon

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

9h-14h : Musculation - Salle de musculation
9h30-11h : Sauvetage Côtier (du 19/07 au 30/08)
L'Amélie plage. 4,50 €/ séance
10h-11h : Fitness (Body Sculpt) - Gymnase de Soulac
11h-11h45 : Fitness (Zumba) - Gymnase de Soulac
18h-20h : Musculation - Salle de musculation

TOURNOIS**

15h-18h : Beach Volley (sauf 2/08) - Cabane CAP33. Gratuit
20h30 : Badminton Double - Gymnase du Verdon. 3 €/ pers.

MERCREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

15h30-17h : Course d'orientation - Office du Tourisme
(rdv au ARROS le 20/07, 3 et 17/08)

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

9h-11h30 : Musculation - Salle de musculation
11h30-12h30 : Fitness (Renforcement musculaire/ Stretching)
Gymnase de Soulac
16h30-20h : Musculation - Salle de musculation
18h-18h30 : Fitness (H.I.I.T) - Gymnase de Soulac
18h30-19h30 : Fitness (Yoga/ Pilates/ Tai-chi) - Gymnase de Soulac

TOURNOIS**

15h-18h : Beach Foot - Cabane CAP33. Gratuit
20h-23h : Beach Volley - Cabane CAP33. 3 €/ pers. **Nouveau.**

JEUDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h30-12h : Tennis de Table - Salle Notre Dame

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

9h-14h : Musculation (sauf 14/07) - Salle de musculation
10h-11h : Fitness (Cuisses/ abdos/ fessiers) - Gymnase de Soulac
11h-11h45 : Fitness (Cardio Training) - Gymnase de Soulac
18h-20h : Musculation (sauf 14/07) - Salle de musculation

TOURNOIS**

15h-18h : Beach Volley - Cabane CAP33. 3 €/ pers.
20h30 : Badminton Simple - Gymnase du Verdon. 3 €/ pers.

VENDREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h30-12h : Tennis - Tennis de la forêt

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

9h-14h : Musculation - Salle de musculation
9h30-11h : Sauvetage Côtier (du 15/07 au 26/08)
L'Amélie plage. 4,50 €/ séance
9h30-10h30 : Fitness (Stretching, Yoga/ Pilates ou Pilates)
Cabane CAP33. *Prévoir serviette*
11h-12h : Fitness (Pump) - Gymnase de Soulac
16h30-20h : Musculation - Salle de musculation
18h15-19h : Fitness (Zumba) - Gymnase de Soulac
19h-20h : Fitness (Yoga/ Pilates/ Tai-Chi) - Gymnase de Soulac

TOURNOIS**

15h-18h : Beach Tennis - Cabane CAP33
20h30 : Tennis de Table (sauf 5/08) - Salle Notre Dame. 3 €/ pers.

SAMEDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-12h : Beach Tennis - Cabane CAP33

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

9h-11h : Musculation - Salle de musculation

TOURNOIS**

17h-20h : Pétanque (à partir du 9/07) - Boulodrome. Gratuit
Obligation d'apporter votre matériel. Nouveau.

DIMANCHE

TOURNOIS**

15h-18h : Beach Volley - Cabane CAP33. 3 €/ pers.

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

Informations pratiques et tarifs

*SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Inscriptions préalables uniquement
au Centre municipal culturel et sportif (CMCS)
Ticket valable saison 2016 et non remboursable

Fitness et Musculation

Ouverture de la salle et des cours à partir du 4 juillet
La séance 4,50 €/ 20 € les 5/ 30 € les 10/
55 € les 20/ 70 € les 30

Natation

leçons de Natation - VVF Villages
Du lundi au vendredi à 9h, 9h30 et 10h (du 1/07 au 31/08)
10 € la leçon/ 87 € les 10.
Tarif réduit enfants scolarisés à Soulac :
8,50 € la leçon / 60 € les 10

**TOURNOIS

Inscription sur place auprès des animateurs

*Du 4 au 7 août activités au ralenti, veuillez-vous adresser
aux animateurs à la Cabane CAP33*

LES COMITÉS SPORTIFS DÉPARTEMENTAUX Animations gratuites

7 et 12 juillet : Badminton - 19h-20h30 - Gymnase du Verdon

22 juillet (10h-18h) et 23 (13h30-18h) : le Rugby au cœur de la ville.
Tout public. Avec l'association Drop de Béton - Cabane CAP33

29 juillet : Journée événementielle
10h-18h : Course d'orientation et Hockey - Cabane CAP33
10h30-17h : Sport de Boules - Esplanade Signal
15h30-18h : Escrime - Cabane CAP33

31 juillet : Beach Tennis - 10h-18h - Cabane CAP33

12 août : Journée événementielle
10h-12h/ 15h-18h : Boxe anglaise - Cabane CAP33
10h-18h : Hockey - Cabane CAP33
16h-23h : Échecs - Place du marché Nord

15 août : Beach Volley Grand Chelem
Tournoi 2x2 : 5 €/ pers.
Tournoi 4x4 : 2 €/ équipe (1 fille et 1 jeune - 15 ans cumulable)
Tournois loisir et compétition - Cabane CAP33

Voile - Port Médoc du Verdon

11 juillet : 14h-16h - Découverte gratuite
12, 20 juillet et 17 août : 10h-13h - Famille
13 juillet et 13 août : 10h-17h - Journée. 4,50 €
09 août : 14h-17h - Famille
19 août : 10h-17h - Famille 5 places max. 4,50 €

ANIMATIONS PLAGE

Découvertes gratuites

Cabane CAP33 - Plage Centrale

Du lundi au dimanche : 15h-18h

Beach Foot, Beach Rugby, Beach Volley,
Sand Ball Jeux divers

Slackline à la CABANE CAP33 !

Venez essayer !

*Prêt de matériel sur site avec équipements
Accueil de personnes en situation d'handicap*

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

juillet

Jeudi 14 : Soulac Fête le 14 juillet !

11h30-21h : Passes rues avec la Banda Lous vin Herouns

21h30 : Le groupe KING COOL - Centre ville

Défilé de lampions - En face de l'Office de Tourisme

23h : Feu d'artifice - Plage centrale

Mercredi 20 : Partir en lire - Au dessus Cabane CAP33

15h30-18h : en collaboration avec la Librairie Corinne,
l'auteure Camille Piantanida et la Bibliothèque Ephémère

Dimanche 24 : la Virée des Galopins

Départ Esplanade du Signal. Tout public. Payant

Renseignements et inscriptions : 06 01 95 04 63

29 et 30 : Partir en lire - Au dessus Cabane CAP33

En collaboration avec la Librairie Corinne et la Mascotte
«Le Loup»

août

Du 4 au 7 : Master de Beach Tennis - Cabane CAP33

Dimanche 7 : Fête de la Mer

14h : Girondins tour 2016 - Esplanade du Signal

22h30 : «La mélodie du feu» - Spectacle pyrotechnique

Animations toute la journée

Les associations partenaires :

Office de Tourisme de Soulac ; Médoc Surf Sauvetage Côtier ;
La section Scrabble du CMCS ; La boule soulacaise