

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

Du lundi au jeudi : 9h30-12h/14h-17h (sauf 14 août)

Vendredi : 9h30-12h/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 24 centres CAP33 en 2017

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 04 52 34 07
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC* DE CASTILLON PUJOLS	06 44 34 96 53
CDC* DU PAYS FOYEN	07 75 26 07 33
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	06 23 80 20 78
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 26 03 08
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	06 35 95 34 65
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MEDARD-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

* 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 française, Char à voile, Course d'orientation, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre, Volley Ball et l'association Drop de Béton (Beach Rugby).

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

RUGBY À LA PLAGE :

- 5 juillet : Tresses - *Domaine sportif de Pétrus*
- 12 juillet : Biganos - *Parc Lecoq*
- 18 juillet : Audenge - *Bassin de Baignade Orten*
- 19 juillet : Port-Sainte-Foy et Ponchapt - *Plage des Bardoulets*
- 20 juillet : CDC du Réolais en Sud Gironde - *Fontet*
- 21 juillet : Lanton - *Bassin de baignade du Braou*
- 24 juillet : Castillon-la-Bataille - *La Pelouse*
- 25 juillet : Vendays-Montalivet - *Plage Nord*
- 26 juillet : Soulac-sur-Mer - *Plage Centrale*
- 1 août : Andernos-les-Bains - *Betey*
- 4 août : Lacanau Plage - *Maison de la glisse*
- 8 août : La-Teste-de-Buch - *Plage principale de Cazaux-Lac*
- 9 août : Langon - *Parc des Vergers*

BEACH VOLLEY GRAND SCHELEM DE GIRONDE :

- 14 juillet : Andernos-les-Bains - *Betey*
- 22 juillet : Lacanau Plage - *Maison de la glisse*
- 23 juillet : La-Teste-de-Buch - *La Salie Nord*
- 5 août : Vendays-Montalivet - *Esplanade Nord*
- 6 août : Soulac-sur-Mer - *Plage Centrale*

Département de la Gironde - DCIP - CD - Juin 2017

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



CAP33



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



PROGRAMME ÉTÉ 2017

Commune de
Soulac-sur-Mer





LUNDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-10h45 : Fitness (Zumba) - (à partir du 10/07) - Place Pintat
Attention si mauvais temps Rdv au Gymnase
17h30-19h30 : Scrabble (du 11/07 au 22/08)
Place Nord du Marché

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

9h-14h : Musculation* (sauf 15/08) - Salle de musculation
11h-11h30 : Fitness (Stretching)* - Gymnase de Soulac
18h-20h : Musculation* (sauf 15/08) - Salle de musculation
18h30-19h30 : Fitness (Body Sculpt)* - Gymnase de Soulac

TOURNOIS**

15h-18h : Sandball - Cabane CAP33 (Gratuit)
18h30-21h30 : Beach Foot - Cabane CAP33 (3€/pers)

MARDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

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

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

9h-14h : Musculation* - Salle de musculation
9h30-11h : Sauvetage Côtier* (du 11/07 au 22/08)
L'Amélie plage (4,50€/séance)
11h-12h : Fitness (Pump-Body barre)* - Gymnase de Soulac
18h-18h45 : Fitness (Circuit training)* - Gymnase de Soulac
18h-20h : Musculation* - Salle de musculation
19h-20h : Fitness (Cardio Fit Step)* - Gymnase de Soulac

TOURNOIS**

15h-18h : Beach Volley 3x3 - Cabane CAP33 (Gratuit)
20h30 : Badminton double - Gymnase du Verdon (3€/pers)

MERCREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

15h30-17h : Courses d'orientation - Cabane CAP33
(Rdv au ARROS le 19/07, 2 et 16/08)

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

9h-11h30 : Musculation* - Salle de musculation
10h30-11h30 : Fitness (Stretch&Fit)* - Cabane CAP33
12h-12h30 : Fitness (Abdos flash)* - Cabane CAP33
16h30-20h : Musculation* - Salle de musculation

TOURNOIS**

16h-18h : Beach Foot - Cabane CAP33 (Gratuit)
18h30- 21h30 : Beach Volley - Cabane CAP33 (3€/pers)

JEUDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

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

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

9h-14h : Musculation* - Salle de musculation
11h-11h45 : Fitness (Cardio Training)* - Gymnase de Soulac
12h-12h40 : Fitness (Stretching-Relax)* - Gymnase de Soulac
18h-18h45 : Fitness (Zumba)* - Gymnase de Soulac
18h-20h : Musculation* - Salle de musculation

TOURNOIS**

15h-18h : Beach Volley 2x2 - Cabane CAP33
20h30 : Badminton simple - Gymnase du Verdon (3€/pers)

VENDREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

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

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

9h-14h : Musculation* (sauf 14/07) - Salle de musculation
9h30-11h : Sauvetage Côtier* (du 14/07 au 25/08)
L'Amélie plage (4,50€/séance)
10h-10h50 : Fitness (Cuisses-Abdos-Fessiers)* - Gymnase de Soulac
11h-12h : Fitness (Yog'Attitude)* - Gymnase de Soulac
16h30-20h : Musculation* (sauf 14/07) - Salle de musculation
19h-19h45 : Fitness (Step)* - Gymnase de Soulac

TOURNOIS**

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

SAMEDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h30-12h : Beach Tennis - Cabane CAP33

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

9h-11h : Musculation* - Salle de musculation

DIMANCHE

TOURNOIS**

15h-18h : Beach Volley 3x3 - Cabane CAP33 (3€/pers)

Les associations partenaires :

Médoc Atlantique Office du tourisme ; Médoc Surf
Sauvetage Côtier ; La section Scrabble du CMCS

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 2017 et non remboursable

*Fitness et Musculation

Ouverture de la salle et des cours à partir du 3 juillet

La séance 4,50€ / 20€ les 5 / 30 € les 10
55€ les 20 / 70€ les 30

TOURNOIS**

Inscription sur place auprès des animateurs
(Cabane CAP33)



25 juillet et 12 août activités au ralenti,
veuillez-vous adresser aux animateurs
à la Cabane CAP33

LES COMITÉS SPORTIFS DÉPARTEMENTAUX

Animations gratuites

7 et 13 juillet : Badminton - 19h-20h30 - Gymnase du Verdon

17 juillet : Journée événementielle - Cabane CAP33
10h30-12h/14h-17h : Athlétisme (Nordique Fit), Basket Ball,
Course d'orientation, Hockey, Escrime, Lutte

26 juillet : le Rugby au cœur de la ville - Cabane CAP33
11h-12h30 : animation juniors/14h30-21h : Tournoi
Avec l'association DROP DE BETON - Tout public

30 juillet : Beach Tennis - Cabane CAP33
10h30-12h : Découverte/14h-18h : Tournoi

6 août : Beach Volley Grand Chelem de Gironde
10h-18h : Tournoi 2x2 série 3 (5€/pers) - inscription dès 9h30,
Tournois loisir et compétition - Cabane CAP33

9 août : Journée événementielle - Cabane CAP33
10h30-12h/14h-17h : Boomerang, Course d'orientation, Escrime,
Lutte, Hockey

Voile - Port Médoc du Verdon (enfant à partir de 10 ans avec un adulte)
Découverte gratuite 10h-13h : 25/07, 6 et 19/08
Découverte gratuite 14h-17h : 7/08
Sortie Famille 10h-17h : 1, 10 et 16/08 (journée 4,50€)

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

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

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 leçons
Tarif réduit enfants scolarisés à Soulac :
8,50€ la leçon/60€ les 10 leçons

juillet

Vendredi 14 : Soulac Fête le 14 juillet !

11h30-21h : Passes rues avec Croques notes

21h30 : Le groupe KING COOL - Centre ville

23h : Feu d'artifice - Plage centrale

Mercredi 19 : Partir en lire

15h30-18h : En haut de la Cabane CAP33

En collaboration avec la librairie Corinne et l'auteure Sophie
LAROCHE. Ouvert à tous avec Bibliothèque Ephémère

Dimanche 23 : la Virée des Galopins 2017

Départ Esplanade du Signal. Tout public. Payant

Renseignements et inscriptions : 06 01 95 04 63

août

Mercredi 2 : Girondins tour 2017

14h-19h : Esplanade du Signal

Dimanche 6 : Fête de la Mer

22h30 : «La mélodie du feu» - Spectacle pyrotechnique
Animations toute la journée