

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.

Elles sont gratuites ou à tarif modéré, indications 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 et 14h-17h (sauf 15 août)

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

Samedi : 10h-12h (sauf 14 juillet)

06 80 48 82 74

Règlement accepté CB, Chèque, Espèces



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 26 centres CAP33 en 2018

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 71 01 22 00
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
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* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	05 56 71 71 55
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
HOURLIN	06 75 28 86 61
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 47 91 30
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	05 56 88 38 87
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, Char à voile, Course d'orientation, Echecs, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller Sports, Savate, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley Ball et Drop de Béton (Beach Rugby).

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

RUGBY À LA PLAGES :

11 juillet : Biganos - Parc Lecoq
17 juillet : Audenge - Bassin de Baignade Ortel
18 juillet : CDC du Bazadais - Les Arènes à Captieux
19 juillet : CDC du Réolais en Sud Gironde - Fontet
20 juillet : Lanton - Bassin de baignade du Braou
23 juillet : Andernos-les-Bains - Betey
26 juillet : Vendays Montalivet - Esplanade CAP33
27 juillet : Soulac-sur-Mer - Plage Centrale
30 juillet : CDC du Sud Gironde - Langon, Parc des Vergers
31 juillet : La-Teste-de-Buch - Plage principale de Cazaux Lac
1^{er} août : Port Sainte-Foy et Ponchapt - Plage des Bardoulets
2 août : Lacanau - Plage Maison de la glisse

BEACH VOLLEY GRAND SCHELEM DE GIRONDE :

29 juillet : Vendays-Montalivet - Esplanade CAP33
12 août : Lacanau - Plage Maison de la glisse
15 août : Soulac-sur-Mer - Plage Centrale
18 août : Andernos-les-Bains - Betey
19 août : La-Teste-de-Buch - La Salie Nord



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



PROGRAMME ÉTÉ 2018

Commune de **Soulac-sur-Mer**



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



LUNDI (à partir du 9/07)

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-10h45 : Fitness* - Place PINTAT
Attention si mauvais Rdv au gymnase
17h30-19h30 : Scrabble (9/07 au 20/08) - Place Nord du Marché

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

9h-14h : Musculation* - Salle de musculation
11h-11h45 : Fitness* - Gymnase de Soulac
18h-19h : Fitness* - Gymnase de Soulac
18h-20h : Musculation* - Salle de musculation

TOURNOIS

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

MARDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h30-12h : Tennis de Table - Plage Sud Les Naiades
18h-19h : Musculation - Salle musculation
19h30-20h30 : Badminton - Gymnase du Verdon
20h : Course d'orientation à vélo (10/07 et 28/08)
Cabane CAP33
Le 10/07 venez déguiser en surfeur ou hawaïen
Le 28/08 venez déguiser en ce que vous voulez
Casque et vélo obligatoire

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

9h-14h : Musculation* - Salle de musculation
11h-12h : Fitness* - Gymnase de Soulac
18h-18h45 : Fitness* - Gymnase de Soulac
18h-20h : Musculation* - Salle de musculation
19h-20h : Fitness* - 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
18/07 et 1/08 RDV au ARROS

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

9h-11h30 : Musculation* - Salle de musculation
10h-11h : Fitness* - Cabane CAP33
12h-12h30 : Fitness* - 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 - Plage Sud Les Naiades

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

9h-14h : Musculation* - Salle de musculation
11h-12h : Fitness* - Gymnase de Soulac
12h-12h45 : Fitness* - Gymnase de Soulac
18h-18h45 : Fitness* - 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* - Salle de musculation
10h-11h : Fitness* - Gymnase de Soulac
11h-12h : Fitness* - Gymnase de Soulac-sur-Mer
16h30-20h : Musculation* (sauf 14/07) - Salle de musculation
19h-19h45 : Fitness* - 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-11h30 : Musculation* - Salle de musculation

Les partenaires :

Médoc Atlantique Office du tourisme ; La section Scrabble du CMCS ; Soulac Surf School

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

DIMANCHE

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

9h30 à 11h : SURF (12/08) - Plage Sud Les Naiades
9h45 à 11h15 : SURF (8, 15, 29/07 et 5, 19, 26/08)
Plage Sud Les Naiades
10h30 à 12h : SURF (22/07) - Plage Sud Les Naiades
8€50 par pers. et sur inscription au CMCS

TOURNOIS

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

Informations pratiques et tarifs

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Inscriptions préalables uniquement
au Centre municipal culturel et sportif (CMCS)
Ticket valable saison 2018 et non remboursable

*Fitness et Musculation

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

Ouverture de la salle de musculation le 2 juillet
(Fitness : détails programme du CMCS)

**TOURNOIS

Inscription sur place auprès des animateurs
(Cabane CAP33)

***Natation

Leçons de Natation - VVF Villages

Du lundi au vendredi à 9h, 9h30 et 10h (du 2/07 au 31/08)

10€ la leçon/87€ les 10 leçons

Tarif réduit enfants scolarisés à Soulac :

8,50€ la leçon/60€ les 10 leçons

ANIMATIONS PLAGE DÉCOUVERTES GRATUITES

Cabane CAP33 - Plage Centrale

Du lundi au dimanche : 15h-18h

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

 Prêt de matériel sur site avec équipements
Accueil de personnes en situation d'handicap
Pas d'activités le 27/07, 29/07, 2/08, 4/08, 15/08.
Quand les comités sont présent à la CABANE CAP33,
les autres activités sont annulées.
Par temps de pluie, animations à la plage
Plage sud «les Naiades»

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

8€50/pers. sur inscription

LES COMITÉS SPORTIFS DÉPARTEMENTAUX

Animations gratuites

CAP33*TOUR

Jeudi 2 août 10h30-12h et 14h-18h
Cabane CAP33

Course d'orientation, Escrime, Hockey, Lutte, Pelote Basque, Roller, Surf (Stand-up Paddle) et Bus Podium

Et aussi !!!

27 juillet : le Rugby au cœur de la ville - Cabane CAP33
10h30-12h30 : Animation junior / 14h30-21h : Tournoi
29 juillet : Beach Tennis - Cabane CAP33
10h30-12h : Découverte / 14h-18h : Tournoi
15 août : Beach Volley GRAND CHELEM - Cabane CAP33
10h-18h : Tournoi 2x2 série 3 (5€/pers, inscription dès 9h30)
Tournois loisir et compétition
Voile - Port Médoc du Verdon (enfant à partir de 10 ans avec un adulte)
Découverte gratuite 10h-13h : 18, 23/07, 2, 10 et 16/08
Découverte gratuite 14h-16h : 16/07 et 30/08
Découverte gratuite 14h-17h : 24/07, 1 et 9/08
Sortie Famille 10h-17h : 22, 27/07, 7 et 12/08 (journée 4,50€)

juillet

Samedi 14 : Soulac Fête le 14 juillet !

11h30-21h : Passes rues avec Croques notes

21h30 : Groupe Notorious H - Centre-ville

23h : Feu d'artifice «Les 7 merveilles du monde»
Plage centrale

Du 11 au 22 : Partir en livre - En haut de la Cabane CAP33

15h30-18h : En collaboration avec la librairie Corinne
Ouvert à tous avec bibliothèque éphémère

Dimanche 22 : la Virée des Galopins 2018

Départ Esplanade du Signal (Tout public/Payant)
Renseignements et inscriptions : 06 01 95 04 63

août

Vendredi 3 : Girondins tour 2018

14h-19h : Esplanade du Signal

Dimanche 5 : Fête de la Mer 2018

22h30 : «Bulletin météo» - Spectacle pyrotechnique
Animations toute la journée