

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 :

Local CAP33

Ouvert tous les jours

(sauf jeudi et dimanche soir)

Au Camping municipal du Gurg

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 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 RÉOLAI 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-MEDARD-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



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



PROGRAMME ÉTÉ 2016

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



Commune de
Grayan-et-l'Hôpital





LUNDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-10h30 : Pilates - En face du Camping du Gulp
10h-12h et 18h-20h : Tennis de Table - Camping, Local CAP33
10h45-11h15 : Aéro Dance - En face du Camping du Gulp
11h30-12h15 : Cardio Boxe - En face du Camping du Gulp

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

20h30-22h : Djembe (du 11/07 au 29/08) - Camping, Local CAP33

TOURNOIS**

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

MARDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

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

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

10h-11h : Nordic Yoga (Mat) - En face du Camping du Gulp
11h15-12h15 : Aéro Dance - En face du Camping du Gulp

TOURNOIS**

15h : Beach Volley 3x3 - Plage du Gulp. Gratuit
20h : Quilles finlandaises - En face du Camping du Gulp. 2 €
Tournoi Beach Volley 2x2 - En face du Camping du Gulp. 2 €

MERCREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-12h : Tennis de Table - Camping, Local CAP33
22h : Cinéma de plein air - Derrière les commerces du Gulp
(du 6/07 au 24/08) Renseignements : 05 56 99 87 54

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

10h-11h : Pilates - En face du Camping du Gulp
11h15-12h15 : Step Cardio - En face du Camping du Gulp
11h-12h : Initiation Golf Practice - Golf de Grayan. 4 €
18h30-20h : Nordic Yoga - Rdv accueil CAP33, Camping Gulp

TOURNOIS**

9h45 : Tennis - Camping du Gulp. 2 €. Inscription sur place
15h : Sandball - Plage du Gulp. 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 : Cardio Boxe - En face du Camping du Gulp
10h30-11h : Moto Cross. 10 €/ adulte
Club Moto Cross des Esteys, Grayan
11h15-12h15 : Step Cardio - En face du Camping du Gulp

TOURNOIS**

15h : Beach Volley 2x2 - Plage du Gulp. Gratuit
20h : Foot sur herbe à 5 (à partir du 7/07)
Stade A. Rabenne, Grayan. 10 € par équipe

VENDREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

19h-20h : Badminton - Gymnase, Grayan

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

10-11h : Pilates
11h-12h 20: Tir à l'Arc - En face du Camping du Gulp. 3 €
11h15-12h15 : Aéro Dance
20h30-21h30 : Soirée Fit Your Body. 2 €. En face du
Camping du Gulp (les 15, 29/07, 12 et 26/08)

TOURNOIS**

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

SAMEDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

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

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

10h-11h : Step Cardio - En face du Camping du Gulp
11h15-12h15 : Cardio Boxe - En face du Camping du Gulp
12h-12h30 : Moto Cross. 10 €/ adulte
Club Moto Cross des Esteys, Grayan

DIMANCHE

TOURNOIS**

9h45 : Tennis - En face du Camping du Gulp 2 €. Inscription sur place
15h : Beach Volley 2x2 - Plage du Gulp. Gratuit

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

Animations plage DÉCOUVERTES GRATUITES

Plage du Gulp
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

LES COMITÉS SPORTIFS DÉPARTEMENTAUX Animations gratuites

Du 12 au 19 juillet et du 8 au 20 août

Voile - Inscription auprès de CAP33

Mardi 19 juillet

10h30-12h30 : Escrime - En face du Camping du Gulp
15h-18h : Boxe anglaise - En face du Big Ben (Front de Mer)
20h-22h : Hockey et Boules Lyonnaises
En face Camping Gulp

Samedi 20 août

16h-19h : Escrime et Boxe française
Boulodrome de l'Hôpital

Programmation des Scènes d'été et du Cinéma de plein air

(tous les mercredis à 22h au Gulp)
à l'Office de Tourisme de Grayan

Les associations partenaires :

Balata Golf Practice ; Le Gulp Surf Club ; Tam Tam Médoc ;
Moto Cross Club des Esteys ; Arc Aventure

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

juillet

Mardi 5 : « OYA EXPRESS »

21h30 : Concert musique Salsa - Gulp côté plage

Vendredi 8 et Samedi 9 : Vodka'Artistic fait son Cabaret

Mardi 12 : « Les Pièces Jointes »

Concert humoristique polyphonique
21h30 : Parc de la Maison des Associations

Jeudi 14 : « Grande Fête du 14 juillet » organisée par Grayan en Fête

De 6h à 18h : Vide-grenier. Restauration sur place
et animations enfants

Soirée : Dîner, soirée dansante et Feu d'artifice

Mardi 19 : « Temple Tour »

21h30 : Concert Pop/ Rock - Gulp

Mercredi 20 : Randonnée de la pleine lune

Organisée par le GR La Pointe
21h : Rdv parking de l'entrée du Camping municipal du Gulp

Jeudi 21 : « Balade au Crépuscule » Visite naturaliste par
Emilie Combes - Départ depuis l'Office de Tourisme
Réservation obligatoire auprès de l'Office de Tourisme.

Mardi 26 : « La Tournée des Plages du Reggae Sun Ska »

21h30 : Concert Reggae - Gulp

Samedi 30 : Grand Loto organisé par Grayan en Fête

20h30 : Salle Guy Lartigue

août

Mardi 2 : « Big Matth Band »

21h30 : Concert Blues/ Country/ Rythm & Blues - Gulp

Jeudi 4 : Soirée animation enfants - Gulp

18h-20h : organisée par la Municipalité avec la participation
du Zouzou Parc

Samedi 6 et samedi 13 : Grand Loto organisé par Grayan en Fête

20h30 : Salle Guy Lartigue

Mardi 16 : « Les Gosses de la Rue »

21h30 : Concert Swing Jazz Manouche - Gulp

Jeudi 18 : Randonnée de la pleine lune organisée par le GR
la Pointe

21h : Rdv parking de l'entrée du Camping municipal du Gulp

Samedi 20 : « Fête de l'Hôpital »

Concours de pétanque et animations pour les enfants l'après-
midi - Paëlla, soirée dansante et feu d'artifice
Réservations pour la paëlla au 06 80 73 82 17

Mardi 23 : « Manguidem Taftaf » en déambulation au Gulp - 2 sets

19h : Premier set. 21h30/22h : Second set - Gulp

Jeudi 25 : « Balade au Crépuscule » Visite naturaliste par

Emilie Combes. Départ depuis l'Office de Tourisme
Réservation obligatoire auprès de l'Office de Tourisme.

Marché Nocturne

Les vendredis en juillet et août à partir de 19h
Parc de la Maison des Associations. Organisé par Grayan en Fête