

# 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

### Centre municipal culturel et sportif (CMCS)

5 rue RP Brottier - 33780 Soulac-sur-Mer

Du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août (Sauf 15 août)

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

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

Samedi : 10h-12h

06 80 48 82 74

Règlement accepté CB, Chèque, Espèces

Retrouver nous sur la page Facebook !!!

«CAP33 Soulac sur Mer»

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 : Soulac-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 Bety  
13 août : Carcans - Maubuisson, Place du Pôle  
16 août : Arès - Esplanade Dartiguelongue  
17 août : Biganos - Parc Lecoq  
23 août : Grayan-et-l'Hôpital - Gurp  
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 Soulac-sur-Mer





## Lundi (à partir du 9/07)

### Découvertes gratuites

9h-10h : **Musculation** - Salle musculation  
 10h15-11h : **Fitness\* (Zumba)** - Place PINTAT  
*Attention si mauvais temps Rdv au gymnase*  
 17h30-19h30 : **Scrabble (8/07 au 19/08)** - Place Nord  
 du Marché - Si mauvais temps RDV plage  
 Sud "chemin des Naïades"

### Séances d'approfondissement

9h-14h/18h-20h : **Musculation\*** - Salle de musculation  
 18h30-19h : **Fitness\* (Hiit)** - Gymnase de Soulac  
 19h15-20h : **Fitness\*(Stretching postural)** - Gymnase de Soulac

### Tournois

15h-18h : **Sand Ball** - Cabane CAP33 (Gratuit)  
 18h30-21h30 : **Beach Foot** - Cabane CAP33 (3€/pers)  
 Football - City Stade  
 (15/07 et 12/08 - 3€/pers)

## Mardi

### Découvertes gratuites

10h30-12h : **Tennis de Table** - Plage Sud  
 «chemin des Naïades»

### Séances d'approfondissement

9h-14h/18h-20h : **Musculation\*** - Salle de musculation  
 10h-11h : **Fitness\* (Body Barre)** - Gymnase de Soulac  
 18h30-19h15 : **Fitness\*(Cardio Mix)** - Gymnase de Soulac  
 19h15-20h : **Fitness\* (Pilates)** - 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 : **Course d'orientation** - Cabane CAP33  
 (17/07 et 7/08 au ARROS) Sur inscription au CMCS

### Séances d'approfondissement

9h-11h30/16h30-20h : **Musculation\***  
 Salle de musculation  
 10h-11h : **Fitness\* (Cardio Training)** - Gymnase de Soulac  
 11h-12h : **Fitness\* (Pilates)** - Gymnase de Soulac

### Tournois

16h-18h : **Beach Foot** - Cabane CAP33 (Gratuit)  
 18h30- 21h30 : **Beach Volley** - Cabane CAP 33 (3€/pers)

## Jeudi

### Découvertes gratuites

10h30-12h : **Tennis de Table** - Plage Sud  
 «chemin des Naïades»

### Séances d'approfondissement

9h-14h/18h-20h : **Musculation\*** - Salle de musculation  
 10h30-11h15 : **Fitness\* (Cuisses/Abdos/Fessiers)** - Cabane  
 CAP33  
 18h30-19h15 : **Fitness\* (Step)** - Gymnase de Soulac  
 19h15-20h : **Fitness\* (Zumba)** - Gymnase de Soulac

### 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  
 (Sauf 26/07 et 23/08)  
**Padel Tennis** - Tennis de la forêt  
 (26/07 et 23/08) «NOUVEAUTÉ»

### Séances d'approfondissement

9h-14h : **Musculation\*** - Salle de musculation  
 10h-10h30 : **Fitness\* (Hiit)** - Gymnase de Soulac  
 10h30-11h : **Fitness\* (Stretching postural)**  
 Gymnase de Soulac  
 11h-11h45 : **Fitness\* (Zumba)** - Gymnase de Soulac  
 17h-20h : **Musculation\*** (sauf 14/07)  
 Salle de musculation

### Tournois

15h-18h : **Beach Tennis** - Cabane CAP33  
 20h30 : **Tennis de Table**  
 Plage Sud «chemin des Naïades» (3 €/pers)

## Samedi

### Découvertes gratuites

10h30-12h : **Beach Tennis** - Cabane CAP33

## Dimanche

### Séances d'approfondissement

9h45-11h15 : **Surf (sauf 11/08 9h30-11h)**  
 Plage Sud "chemin des Naïades"  
 Sur inscription au CMCS - places limitées 8.50€  
 15h-18h : **Beach Volley 3x3** - 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 2019 et non remboursable**

#### \*Fitness et Musculation

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

**Ouverture des cours de fitness le 2 juillet 2019**

**Les mercredis 17 juillet et 14 août,  
 les deux cours de fitness sont remplacés  
 par un cours de yoga de 10h à 11h30,  
 Plage Cabane CAP33**

#### \*\*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 1<sup>er</sup> juillet au 31 août)

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  
**TOUS LES JOURS : 15h-18h**  
 Beach Foot, Beach Rugby, Beach Volley,  
 Sand Ball, Molkky, Jeux divers

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

Le 2, 4 et 15 août programme différent voir  
 «Ça se passe cet été».

Le 30/07 et le 16/08 le haut de la plage  
 utilisé par d'autres animations  
 (voir programme estival)

Par temps de pluie, animations à la salle  
 Plage sud «chemin des Naïades»

**Les associations partenaires :**  
 Médoc Atlantique Office du tourisme ; La section Scrabble  
 du CMCS, Soulac Surf School.

## Ça se passe cet été

### Les comités sportifs départementaux

Animations gratuites

#### CAP33' TOUR

**Dimanche 4 août 14h-18h** - Cabane CAP33  
 Course d'orientation, Hockey, Lutte, Echecs, Rugby

Et aussi !!!

**2 août : Tournée Beach Tennis** - Cabane CAP33  
 15h-18h : Tournoi

**15 août : Tournée Beach Volley** - Cabane CAP33  
 10h-18h : **Tournoi 2x2 série 3**  
 (5€/pers, inscription dès 9h30)  
 Tournois loisir et compétition

## Juillet

**Mercredi 10 au Dimanche 21 : «Partir en livre» :**  
 En haut de la Cabane CAP 33  
 En collaboration avec la librairie de Corinne et le service  
 Culturel - Ouvert à tous avec bibliothèque éphémère

**Dimanche 14 : Soulac Fête le 14 juillet !**  
 11h30-21h : **Passes rues avec ACOUSTEEL GANG**  
 23h : **Feu d'artifice «Panorama Pyrotechnique»**  
 Plage centrale  
**A partir de 21h30 : Soirée DJ** - Place Jean-François PINTAT

**Dimanche 21 : la Virée des Galopins 2019**  
 Départ Esplanade du Signal (Tout public/Payant)  
 Renseignements et inscriptions : **06 01 95 04 63**

## Août

**Dimanche 4 : Fête de la Mer 2019**  
 22h30 : **«Collection Couturière»** - Spectacle pyrotechnique  
**Mardi 6 : «Girondins Tour 2019»**  
 14h-19h : Plage Nord