

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



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
Grayan-et-l'Hôpital





LUNDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-10h45 : Pilates - En face du camping du Gulp
10h-12h et 18h-20h : Tennis de Table - Camping, Local CAP33
11h-11h45 : Jumping Fitness - En face du camping du Gulp

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

19h-20h15 : Nordic Yoga - En face du camping du Gulp
(Alternance de postures et de marche méditative)

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 - En face du camping du Gulp
(Enchaînements de postures de yoga avec bâtons sur tapis)
11h15-12h15 : Step cardio - 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 (du 5/07 au 30/08)
Derrière les commerces du Gulp (Rens. : 05 56 99 87 54)

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

10h-11h : Pilates - En face du camping du Gulp
11h-12h : Initiation Golf Practice - Golf de Grayan (4€)
11h15-12h15 : Jumping Fitness - En face du camping du Gulp
18h30-19h45 : Nordic Yoga - RDV accueil CAP33,
Camping Gulp (alternance de postures
et de marche méditative)

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 : Pilates - 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 - Parc de la Mairie - Gratuit
Plage du Gulp (Gratuit)
20h : Foot sur herbe à 5 (à partir du 6/07 - 10€ par équipe)
Stade A. Rabenne, Grayan

VENDREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

19h-20h : Badminton - Gymnase, Grayan

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

11h-12h20 : Tir à l'arc - En face du camping du Gulp (3€)

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 : Pilates - 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)

Les associations partenaires :

Balata Golf Practice ; Le Gulp Surf Club ; Moto Cross
Club des Esteys ; Arc Aventure ; Nouvelle Vague

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

Mercredi 12 juillet

10h-17h : Lutte - En face du Camping du Gulp

Mercredi 26 juillet

10h-12h : Escrime et Boomerang - En face du Camping du Gulp
20h-22h : Hockey - En face Camping du Gulp

Samedi 19 août

16h-20h : Escrime et Vol Libre
Boulodrome de l'Hôpital

Les 24, 27, 31 juillet, les 2, 6, 8, 9, 11, 14, 15, 17 août

Voile sur l'Estuaire de la Gironde
Inscription auprès de CAP33

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

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

juillet

«COMPAGNIE VERT PARADIS» - Mardi 4 : 21h30
Théâtre - Salle Guy Lartigue, Grayan

«LOTO» - Samedi 8, 22 juillet, 5 et 12 août : 20h30
Salle Guy Lartigue, Grayan

«DAVIDE PILARSKI» - Mardi 11 : 21h30
Concert plein air - Gratuit - Le Gulp, Grayan

«LES MUSICOMEDIENS» - Mercredi 12 juillet et 9 août : 21h
Spectacle en chanson - Salle Guy Lartigue, Grayan

«GRANDE FÊTE DU 14 JUILLET» - Vendredi 14 : dès 8h
Vide grenier, jeux pour enfants, repas grillades, feu d'artifice et
bal avec un orchestre - en face du stade Alain Rabenne route de
l'océan, Grayan
14h30 : Concours de Pétanque au Gulp (organisé par CAP33)

«THE SHOUGAGHACK» - Mardi 18 : 21 h 30
Concert plein air - Gratuit - Le Gulp, Grayan

«LOTO» - Samedi 22 : 20h30
Salle Guy Lartigue, Grayan

«RANDONNÉE DE LA PLEINE LUNE» - 23 juillet et 21 août : 21h
Rdv entrée camping municipal au Gulp Grayan - (Gratuit)
Randonnée pédestre de 12,5 km, prévoir chaussures de marche
et eau
Verre de l'amitié au retour (06 88 59 69 31)

«GIRAFES» - Mardi 25 : 21h30
Concert - Le Gulp, Grayan (Gratuit)

août

TOURNÉE DES PLAGES FETE SES 20 ANS - Mardi 1^{er} : 21 h 30
Concert Reggae Sun Ska - Le Gulp, Grayan (Gratuit)

«JUN» - Mardi 8 : 21h30
Concert - Le Gulp, Grayan (Gratuit)

«CHANSON D'OCCASION» - Mardi 15 : 21h30
Concert - Le Gulp, Grayan (Gratuit)

«FÊTE DE L'HÔPITAL» - Samedi 19 : 14h
Concours de pétanque, jeux pour enfants, repas dansant avec
orchestre, feu d'artifice - Place du Mayne, L'Hôpital

«FOOLISH KING» - Mardi 22 : 21h30
Concert plein air - Le Gulp, Grayan (Gratuit)