



est une opération
initée par
le Département
de la Gironde...

...en partenariat avec : votre Commune ou
Communauté de Communes, leurs associations,
le Comité départemental olympique et sportif (CDOS),
et les Comités sportifs départementaux.

C'est
31 centres
en 2023



Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Castillon Pujols * 05 57 40 08 70	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91
Arès 06 73 68 61 06	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01
Bassens 06 17 02 21 32	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Lanton 06 07 31 18 86
Bègles 07 64 58 10 42	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Léognan 06 20 96 05 98
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Marcheprime 06 07 63 80 36
Biganos 06 73 27 22 95	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Bruges 06 89 54 57 39	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 06 45 47 52 55	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 87
Cenon 06 12 55 48 96	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 06 87 45 36 74	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07	Floirac 05 57 80 87 00	

* 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 parler à toute éventualité, il est toutefois souhaitable que les utilisateurs soient eux-mêmes titulaires d'une assurance individuelle complémentaire.

Département de la Gironde - DirCom - CID - Imprim'vert - juin 2023

Plus de 100 disciplines
sportives en juillet / août

Du sport sous toutes ses formes : nautique,
de raquette, de sable, remise en forme ou
encore des activités artistiques et de découvertes
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.

Une activité physique régulière associée
à des habitudes alimentaires saines contribuent
à une bonne santé. Toutes les activités
sont mises en œuvre dans le respect
des règles sanitaires.

Renseignements et inscriptions

Maison des Associations et de la Jeunesse
25 Avenue David de Vignette

Du lundi au vendredi
9h-12h30 / 13h30-18h

☎ 06 07 31 18 86 / 05 56 82 99 81



De nombreuses
animations gratuites
en partenariat avec
les comités sportifs
départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Course d'orientation,
Cyclisme, Escrime, Études et Sports sous-marins,
Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon,
Jeux d'Echecs, Lutte, Natation, Pelote Basque,
Roller et Skateboard, Rugby, Rugby à XIII, Savate
Boxe française, Sport adapté, Sport en milieu rural,
Surf, Tennis, Volley Ball, le CDOS et Drop de Béton
(Beach Volley).

Les étapes du CAP33'tour :

- 05/07 Bruges ▶ Complexe Albert Galinier
- 06/07 Carignan de Bordeaux ▶ Plaine des sports de Cabannes
- 10/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 11/07 La Réole ▶ Quais de La Réole
- 12/07 Port Ste-Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 13/07 Eysines ▶ Château Lescombes
- 17/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 18/07 Floirac ▶ Stade Guyon
- 20/07 Saint-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 25/07 Lanton ▶ Bassin de baignade
- 26/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 27/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 31/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 01/08 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 02/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 03/08 Grayan-et-l'Hôpital ▶ Gup
- 04/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 08/08 Carcans-Maubuisson ▶ Place du Pôle
- 10/08 Mios ▶ Parc Brabaille
- 11/08 Salles ▶ Parking du collège
- 12/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 16/08 Bazas ▶ Piscine
- 18/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 22/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 24/08 Castillon-la-Bataille ▶ Pelouse Plage
- 25/08 Marcheprime ▶ Parc de l'église
- 29/08 Cestas ▶ Complexe sportif du Bouzet
- 31/08 Léognan ▶ Parc de la Mairie



gironde.fr/sorties



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2023
VILLE DE LANTON



PROGRAMME ÉTÉ 2023 - VILLE DE LANTON

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 3 juillet au 31 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Beach Tennis 15h-18h** ► Bassin de Baignade de Lanton

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- **Yoga** Lundi 10, 24, 31/07, 21 et 28/08
► Plage Suzette de Lanton ou Salle du Braou de Lanton avec "Yoga du Bassin" (6€)
(Inscription obligatoire au 06 75 44 50 45)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Squash/Tennis 10h-12h** ► Complexe Sportif de Cassy
- **Beach Tennis 15h-18h** ► Bassin de Baignade de Lanton

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- **Sophrologie** (sauf 15 et 29/08) **10h30-11h30**
► Salle du Braou avec "Orizons Zen"
(inscription obligatoire, 15 places
au 06 50 61 77 39)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Qi gong** (sauf 12/07 et 16/08) **10h-11h**
► Salle du Braou avec « Agir pour soi »
- **Badminton 10h-12h** ► Complexe Sportif de Cassy
- **Beach Volley 15h-18h** ► Bassin de Baignade de Lanton

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Aquagym 10h-11h** ► Bassin de Baignade de Lanton
- **Sport collectifs 10h-12h** ► Complexe Sportif de Cassy
- **Beach Volley/Beach Tennis 15h-18h**
► Bassin de Baignade de Lanton
- **Body Karaté** (juillet) **19h-20h** ► Salle du Braou avec « Dojo Lantonnaï »

LES TOURNOIS

- **Badminton en double 20h** ► Complexe Sportif de Cassy

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Pilates 9h-10h** ► Salle du Braou avec « Agir pour soi »
- **Badminton/Tennis de Table 10h-12h**
► Complexe Sportif de Cassy
- **Beach Tennis 15h-18h** ► Bassin de Baignade de Lanton

TOURNOIS

- **Basketball 20h30-23h30** ► Complexe Sportif de Cassy avec « Entente Sportive Audenge Lanton Basket »

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Aquagym 10h-11h** ► Bassin de Baignade de Lanton
- **Squash/Tennis 10h-12h** ► Complexe Sportif de Cassy
- **Beach Volley/Beach Tennis 15h-18h**
► Bassin de Baignade de Lanton

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Course à pied/Marche sportive 9h-11h**
► Rdv au Complexe Sportif de Cassy avec "Running Lanton" (contacter avant la participation au 06 13 45 52 91)

Informations pratiques

- Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle
- En cas d'intempéries, les activités seront proposées dans l'enceinte du Complexe Sportif de Cassy
- Prévoir son équipement sportif (raquettes, tapis de gym...)

Associations partenaires de CAP33

Agir pour Soi : 06 87 82 16 47
Cassy Loisirs Pétanque : 06 79 66 42 12
Club Nautique Lantonnaï : 06 15 17 44 35
Club Nautique Taussat Cassy : 05 56 82 57 22
Dojo Lantonnaï : 06 03 12 70 01
Entente Sportive Audenge Lanton Basket : 06 81 28 62 43
Gymnastique Volontaire : 05 56 82 94 23
Le Taooley : 06 10 57 83 80
Orizons Zen : 06 50 61 77 39
Running Lanton : 06 13 45 52 91
Yoga du Bassin : 06 75 44 50 45
Lanton Modélisme : 06 22 53 48 53

Comités sportifs départementaux

Animations gratuites :



Mardi 25 juillet 15h-19h - Bassin de Baignade de Lanton, Course d'orientation, Escrime, Handisport, Hockey sur gazon, Jeux d'Echecs, Lutte, Natation, Sport adapté et Tennis, Stand environnement, présentation du Domaine de Certes et Graveyron

Rugby à la plage « Drop de béton »

Jeudi 13/07 - 10h-12h/13h30-17h ► Bassin de Baignade de Lanton

CET ÉTÉ, À LANTON

Initiation au Paddle avec « Le Taooley » (à partir de 10 ans)

Dimanche 9 juillet et 13 août **10h-11h30**
► Bassin de Baignade de Lanton

« Les nœuds marins » Initiation et perfectionnement
Mercredi 19 Juillet **14h-17h** ► Cabane n°4,
Port de Cassy, avec le « Club Nautique Lantonnaï »
(inscription obligatoire au 06 15 17 44 35)

Yoga pour ados et adultes avec « Yoga du Bassin » (+15 ans ou famille)

Lundi 10, 24, 31/07, 21 et 28/08
18h-19h/19h15-20h15 ► Salle du Baou ou
Plage Suzette, (6€, inscription obligatoire
au 06 75 44 50 45)

Découverte canoë avec le « Club Nautique Taussat Cassy » (+15 ans ou famille)

Lundi 10, 24/07, 7 et 21/08 **9h-10h30**
► Port de Taussat, Cassy (inscription obligatoire au 07 88 44 09 77)

Gymnastique d'entretien (+15 ans ou famille)

De 9h à 10h ► au Complexe Sportif de Cassy
Juillet : 3, 4, 6, 7, 10, 11, 13, 17, 20, 21, 25 et 28
Août : 1, 4, 8, 22, 24 et 25
avec « Gymnastique Volontaire »

Aérogisseur

Le mercredi 19/07 et mercredi 16/08 **14h-16h**
► au Complexe sportif de Cassy,
avec Lanton Modélisme

Voilier

Le mercredi 26/07 et mercredi 23/08 **10h-12h**
► au Bassin de baignade de Lanton
avec Lanton Modélisme



Des animations
tout l'été
adaptées
à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

Accueil des enfants au « Local CAP33 »
ou sur les lieux d'activités !!!

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Beach Tennis/Spikeball **15h-18h** ► Bassin de Baignade de Lanton

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Futsal **10h-12h** ► Complexe Sportif de Cassy
Beach Soccer **15h-18h** ► Bassin de Baignade de Lanton

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Sophrologie (sauf 15 et 29/08) **10h30-11h30**
► Salle du Braou de Lanton avec "Orizons Zen"
(inscription obligatoire, 15 places)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Sports de raquette **10h-12h** ► Complexe Sportif de Cassy
Beach Tennis/Spikeball **15h-18h** ► Bassin de Baignade de Lanton

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Sports Collectifs **10h-12h** ► Complexe Sportif de Cassy
Pétanque **14h30-16h** ► Halte de Cassy,
avec « Cassy Loisirs Pétanque »
Beach Tennis/Beach Volley **15h-18h** ► Bassin de Baignade de Lanton

LES TOURNOIS

Badminton **20h-22h** ► Complexe Sportif de Cassy

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Tennis Ballon **10h-12h** ► Complexe Sportif de Cassy
Beach Volley/Spikeball **15h-18h** ► Bassin de Baignade de Lanton

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Badminton/Tennis de Table **10h-12h**
► Complexe Sportif de Cassy
Beach Volley/Beach Tennis **15h-18h**
► Bassin de Baignade de Lanton