

# CAP 33

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),  
et les Comités sportifs départementaux.

## CAP33 et les Comités Sportifs Départementaux

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française, Sport adapté, Surf, Tennis et Volley Ball.

## C'est 33 centres en 2024

Ambarès-et-Lagrave 06 62 52 20 28	Castillon-Pujols * 06 72 30 36 06	Lacanau 05 56 03 21 01
Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lanton 06 07 31 18 86
Arès 06 73 68 61 06	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Léognan 06 20 96 05 98
Bassens 06 17 02 21 32	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Marcheprime 06 07 63 80 36
Bègles 07 64 58 10 42	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Mérignac 05 56 18 80 12
Belin-Beliet 05 56 88 38 86	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Biganos 06 73 27 22 95	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bruges 06 89 54 57 39	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96	Floirac 05 57 80 87 00	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Villenave d'Ornon 05 57 30 78 76

\* 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.

Département de la Gironde - DirCom - CID - Imprim'vert - octobre 2024

## Renseignements et inscriptions

Maison des Associations et de la Jeunesse  
25, avenue David de Vignerte

Du lundi au vendredi  
9h-12h30 / 13h30-17h

☎ 06 07 31 18 86



## Plus de 100 disciplines sportives

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

## En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

### 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.

Retrouvez toutes les activités CAP33  
de tous les centres sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)

[gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !



PROGRAMME AUTOMNE 2024  
COMMUNE DE LANTON



# PROGRAMME AUTOMNE 2024 - COMMUNE DE LANTON

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du dimanche 20 octobre au 03 novembre 2024



Des animations pendant les vacances pour les 10-14 ans

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée pédestre** (21/10) **8h45**  
▶ Départ : Bassin de baignade du Braou
- ▶ **Gymnastique d'entretien** (21/10) **9h-10h**  
▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Sarbacane 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Sophrologie 14h-15h** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse  
(sur inscription au 06 50 61 77 39)
- ▶ **Promenade zen 15h15-16h15** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse  
(sur inscription au 06 50 61 77 39)
- ▶ **Danse en ligne 18h-20h**  
▶ Centre d'animation de Lanton

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Poker 15h-19h** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse  
(sur inscription au 07 86 87 04 23)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Volley Ball 14h-16h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Basket Ball 20h30** ▶ Complexe sportif de Cassy

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique d'entretien** (29/10) **9h-10h**  
▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Danse en ligne 10h-11h30**  
▶ Centre d'animation de Lanton
- ▶ **Danse en ligne 18h-19h30**  
▶ Centre d'animation de Lanton

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Matelotage et nœuds marins 14h30-17h**  
▶ Cabane N°4, 4 Allée Kerbreton  
(+ 10 ans, sur inscription au 06 19 07 08 12)
- ▶ **Jeux de sociétés 15h30-17h30** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse

- ▶ **Marche 18h30** ▶ Départ : Maison des Associations et de la Jeunesse
- ▶ **Savate forme 20h-21h30** ▶ Complexe Sportif de Cassy (+ 12 ans)

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique d'entretien 9h-10h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Squash 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy

### LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton double 20h** ▶ Complexe sportif de Cassy

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Éveil moteur** (18 mois à 3 ans) (25/10) **10h30-12h** ▶ Salle du Braou (inscription auprès de CAP33, 12 places maximum)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal** (25/10) **20h** ▶ Complexe sportif de Cassy

## Samedi

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Squash 10h-11h** (Niveau débutant)  
▶ Complexe Sportif de Cassy (inscription auprès de CAP33 – 4 places max)
- ▶ **Squash 11h-13h** (Niveau confirmé)  
▶ Complexe Sportif de Cassy (inscription auprès de CAP33 – 4 places max)

## Dimanche

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche 9h** ▶ Départ : Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Running 9h30** ▶ Départ : Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Badminton 10h-12h30** ▶ Complexe sportif de Cassy

## Informations pratiques

- ▶ Programme prévisionnel sous réserve de modifications
- ▶ Prévoir une paire de chaussures de sport propres car obligatoire pour toute activité dans le Complexe Sportif de Cassy
- ▶ Pour toute information avec les associations, contacter le numéro indiqué
- ▶ Prévoir son équipement sportif (raquettes, tapis de gym ...) si possible

## Associations partenaires de CAP33

Body Sport : 06 86 13 81 10  
ESAL Basket : 06 81 28 62 43  
Gym Volontaire : 06 61 41 61 20  
Running Lanton : 06 22 81 42 16  
Savate Nord Bassin : 06 76 71 58 79  
Sissi Show : 06 15 20 18 07  
Compagnie d'Arc : 06 77 47 06 08  
Carré Lantonnais : 07 86 87 04 23  
Orizons Zen : 06 50 61 77 39  
Club Nautique Lantonnais : 06 19 07 08 12  
Randonneurs du Pyla : 06 12 32 39 40  
Grain de Sel : 06 87 77 56 94

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Sarbacane 10h30-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Initiation poker 15h-19h** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse
- ▶ **LES TOURNOIS**
- ▶ **Volley Ball 14h-16h** ▶ Complexe sportif de Cassy

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Basketball 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **LES TOURNOIS**
- ▶ **Basket Ball 14h-17h** ▶ Complexe sportif de Cassy

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 10h30-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Jeux de sociétés 15h30-17h00** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse
- ▶ **Circuit cross boxing ludique (7/11 ans) 19h-19h45**  
▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **LES TOURNOIS**
- ▶ **Balle aux prisonniers 14h-15h30** ▶ Complexe sportif de Cassy

## Jeudi

- ▶ **LES TOURNOIS**
- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Futsal 14h-17h** ▶ Complexe sportif de Cassy

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Multisports 14h-17h** ▶ Complexe sportif de Cassy