

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, Volley Ball et Drop de Béton.

C'est 31 centres en 2025

| | | |
|---|--|--|
| Ambarès-et-Lagrave 06 62 52 20 28 | Pays Foyen * 07 75 26 07 33 | |
| Andernos-les-Bains 06 42 51 54 61 | Cdc Du Réolais En Sud Gironde 06 17 35 41 77 | Lacanau 05 56 03 21 01 |
| Ares 06 73 68 61 06 | Sud Gironde * 06 82 14 54 14 | Lanton 06 07 31 18 86 |
| Bassens 06 17 02 21 32 | Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42 | Leognan 06 20 96 05 98 |
| Bègles 07 64 58 10 42 | Rurales de l'Entre-Deux-Mers * 07 57 60 43 10 | Marcheprime 06 07 63 80 36 |
| Belin-Beliet 05 56 88 38 86 | Eysines 06 33 83 59 77 | Mérignac 05 56 18 80 12 |
| Biganos 06 73 27 22 95 | Floirac 05 57 80 87 00 | Mios 06 77 53 64 77 |
| Bruges 06 89 54 57 39 | Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62 | Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14 |
| Carcans 05 56 03 90 28 | La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91 | Salles 05 56 88 38 86 |
| Cenon 06 12 55 48 96 | | Soulac-Sur-Mer 06 80 48 82 74 |
| Cestas 07 88 15 01 40 | | Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07 |
| Convergence Garonne * 06 27 55 18 12 | | |



● Centres □ Communautés de communes (CDC) pouvant proposer plusieurs lieux d'activités

Renseignements et inscriptions :

Maison des Associations et de la Jeunesse
25 avenue David de Vignerte
Du lundi au vendredi
De 9h30 à 12h30 et de 13h30-17h
📞 06 07 31 18 86

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.

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.*

CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



**PROGRAMME AUTOMNE 2025
VILLE DE LANTON**

Retrouvez toutes les activités CAP33 de tous les centres sur gironde.fr/sorties



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique d'entretien 9h-10h**
 - ▶ Complexe sportif de Cassy avec « Gymnastique volontaire Lanton »
- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « Compagnie d'arc »
- ▶ **Sarbacane 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Jeux de société 15h30-17h** ▶ Maison des Associations avec « Grabuj »
- ▶ **Danse en ligne « débutants » 18h-19h**
 - ▶ Centre d'animation de Lanton avec « Sissi Show »
- ▶ **Boxe anglaise 18h45-20h15** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « Ring Lantonnais »

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Randonnée (20/10) 8h45** ▶ Rdv Eglise Notre Dame de Lanton (10 à 12km) avec « Les randonneurs du Pyla »
- ▶ **Randonnée (27/10) 8h45** ▶ Rdv Esplanade de Cassy (12 à 14km) avec « Les randonneurs du Pyla »
- ▶ **Danse en ligne « intermédiaires » 19h-20h** ▶ Centre d'Animation de Lanton avec « Sissi-show »

LES TOURNOIS

- ▶ **Volley Ball 14h-15h30** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Basket Ball 20h30** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « ESAL Basket »

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Danse en ligne « débutants » 10h-11h30**
 - ▶ Centre d'animation de Lanton avec « Sissi-show »
- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h**
 - ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Scrabble 14h30-17h** ▶ Maison des Associations avec « Lanton Animation Scrabble »

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Danse en ligne « intermédiaires » 18h-19h30**
 - ▶ Centre d'Animation de Lanton avec « Sissi-show »

● Activités culturelles

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tchoukball/Ultimate 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
 - ▶ **Atelier culinaire (29/10) 14h30-16h**
 - ▶ Café jardin (Rue Bernard Raynaud) avec « Grain de Sel » (*inscription obligatoire au 06 84 77 56 94*)
 - ▶ **Boxe anglaise 18h45-20h15** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « Ring Lantonnais »
- ### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
- ▶ **Randonnée (29/10) 8h45** ▶ Rdv Eglise Notre Dame de Lanton (10 à 12km) avec « Les randonneurs du Pyla »

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque 14h-17h** ▶ Halte de Cassy

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique d'entretien 9h-10h**
 - ▶ Complexe sportif de Cassy avec « Gymnastique volontaire Lanton »
- ▶ **Olympiade en famille (23/10) 14h-16h**
 - ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Squash 18h-20h** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « SQUAL »
- ▶ **Fitness Boxe 19h-20h30** ▶ Salle de quartier de Taussat avec « Savate Nord Bassin »

LES TOURNOIS

- ▶ **Fléchettes (23/10) 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Badminton double 20h** ▶ Complexe sportif de Cassy

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sophrologie (24/10) 10h-11h** ▶ Maison des Associations avec « Orizons Zen » (*prévoir tapis de gym, plaid et coussin*)
- ▶ **Badminton 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Boccia (24/10) 11h-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « Action Plein'R » (*ouvert aux personnes en situation de handicap*)
- ▶ **Boxe anglaise 18h45-20h15** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « Ring Lantonnais »

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 10h-12h30** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « Body sport »

Consignes pour la pratique

- ▶ Toutes informations pratiques sont à retrouver sur la page Facebook « CAP33-Lanton » ou sur Instagram « cap33lanton »
- ▶ Programme prévisionnel sous réserve de modifications
- ▶ Prévoir une paire de chaussures de sport propres car obligatoire pour toute activité en salle
- ▶ Pour toute information avec les associations, contacter le numéro indiqué
- ▶ Prévoir son équipement sportif (raquettes, tapis de gym ...) si possible

Associations partenaires de CAP33

Action Plein'R : 06 14 63 22 14
 Body Sport : 06 86 13 81 10
 Compagnie d'Arc : 06 46 58 48 77
 Entente Sportive Audenge Lanton Basket : 06 81 28 62 43
 Grain de sel : 06 84 77 56 94
 Grabuj : 06 72 81 13 06
 Gymnastique Volontaire Lantonnaise : 06 60 41 61 20
 Lanton Animation Scrabble : 07 60 66 22 98
 Randonneurs du Pyla : 06 12 32 39 40
 Ring Lantonnais : 06 63 48 90 71
 Savate Nord Bassin : 06 76 71 58 59
 Sissi Show : 06 15 20 18 07
 SQUAL : 06 86 15 03 45
 Orizons Zen : 06 50 61 77 39

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy avec « Compagnie d'arc »
- ▶ **Sarbacane 10h30-12h** ▶ Complexe sportif Cassy

LES TOURNOIS

- ▶ **Volley-ball 14h-15h30** ▶ Complexe sportif de Cassy

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy

LES TOURNOIS

- ▶ **Escape Game sportif 14h-15h30** ▶ Complexe sportif de Cassy

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tchoukball/Ultimate 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy

Atelier culinaire (29/10) 14h30-16h

- ▶ Café jardin (Rue Bernard Raynaud) avec « Grain de Sel » (*inscription obligatoire au 06 84 77 56 94*)

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque 14h-17h** ▶ Halte de Cassy

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Basket-ball (30/10) 10h30-12h15** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « ESAL Basket »

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket-ball (30/10) 14h-16h30** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « ESAL Basket »

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sophrologie «6/14 ans» (24/10) 11h-12h**
 - ▶ Maison des Associations avec « Orizons Zen » (*prévoir tapis de gym, plaid et coussin*)

- ▶ **Boccia (24/10) 11h-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy avec « Action Plein'R » (*ouvert aux personnes en situation de handicap*)

- ▶ **Badminton 10h30-12h** ▶ Complexe sportif de Cassy

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal 14h-16h** ▶ Complexe sportif de Cassy