

# 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.

C'est  
31 centres  
en 2025

Ambarès- et-Lagrave	Pays Foyen *	07 75 26 07 33
0662 52 20 28	Cdc Du Réolais	
Andernos- les-Bains	En Sud Gironde	Lacanau
06 42 51 54 61	06 17 35 41 77	05 56 03 21 01
Ares	Sud Gironde *	Lanton
06 73 68 61 06	06 82 14 54 14	06 07 31 18 86
Bassens	Les Coteaux	Leognan
06 17 02 21 32	Bordelais *	06 20 96 05 98
Bègles	06 23 76 64 42	Marcheprime
07 64 58 10 42	Rurales	06 07 63 80 36
Belin-Béliet	de l'Entre-Deux- Mers *	Mérignac
05 56 88 38 86	05 56 18 80 12	06 77 53 64 77
Biganos	07 57 60 43 10	Mios
06 73 27 22 95	Eysines	06 33 83 59 77
Bruges	Saint-Médard- en-Jalles	05 56 05 71 14
06 89 54 57 39	Floirac	Salles
Carcans	05 57 80 87 00	05 56 88 38 86
05 56 03 90 28	Grayan-et- l'Hôpital	06 80 48 82 74
Cenon	06 70 30 17 62	Soulac-Sur-Mer
06 12 55 48 96	La Teste- de-Buch	06 81 66 36 07
Cestas	Vendays- Montalivet	
07 88 15 01 40	06 40 41 27 91	
Convergence Garonne *	06 27 55 18 12	

Département de la Gironde - Dircom - Imprimé par le Département de la Gironde - Imprimé vert - Janvier 2026

## 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.



### Renseignements et inscriptions :

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

Du lundi au vendredi  
de 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.*

#### ► 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.*

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)**



**PROGRAMME HIVER 2026  
VILLE DE LANTON**



# PROGRAMME HIVER 2026 - VILLE DE LANTON

En famille ou individuellement à partir de 15 ans

du lundi 9 février au dimanche 22 février 2026

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée** (16/02) **8h45** ► Esplanade de Cassy avec les «Randonneurs du Pyla» (10 à 12km)
- ▶ **Badminton** **14h-15h30** ► Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Jeux de société** **15h30-17h** ► Maison des Associations avec «GRABUJ»
- ▶ **Danse de salon en ligne** **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

- ▶ **Yin Yoga** (9/02) **12h30-13h45** ► Salle du Braou avec «Yoga du Bassin» (Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)
- ▶ **Hatha Yoga** (16/02) **12h30-13h45** ► Salle du Braou avec «Yoga du Bassin» (Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)
- ▶ **Hatha Yoga** (9/02) **14h-15h15** ► Salle du Braou avec «Yoga du Bassin» (Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Basket Ball** **20h30** ► Complexe Sportif de Cassy avec «ESAL Basket»

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique d'entretien** **9h-10h** ► Complexe sportif de Cassy avec «Gymnastique volontaire Lantonnaise»
- ▶ **Danse de salon en ligne** **10h-11h30** ► Centre d'Animation de Lanton avec «Sissi show»
- ▶ **Tir à l'arc** **10h-12h** ► Complexe sportif de Cassy avec «Compagnie d'arc»
- ▶ **Sarbacane** **10h30-12h** ► Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Danse de salon en ligne** **18h-19h30** ► Centre d'Animation de Lanton avec «Sissi show»

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Yoga séniors** (10/02) **15h45-17h** ► Maison de quartier de Taussat avec «Yoga du Bassin» (Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)
- ▶ **Hatha Yoga** (10/02) **17h15-18h30** ► Maison de quartier de Taussat avec «Yoga du Bassin» (Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)
- ▶ **Hatha Yoga** (10/02) **18h45-20h** ► Maison de quartier de Taussat avec «Yoga du Bassin» (Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée** (11/02) **8h45** ► Port Fontainevieille à Taussat avec les «Randonneurs du Pyla» (10 à 12kms)
- ▶ **Randonnée** (18/02) **8h45** ► Église Notre Dame à Cassy avec les «Randonneurs du Pyla» (10 à 12km)
- ▶ **Tennis de Table** **10h30-12h** ► Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Boxe anglaise** **18h45-20h15** ► Complexe sportif de Cassy avec «Ring Lantonnais»

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Hatha Yoga** (11/02) **17h15-18h30** ► Maison de quartier de Taussat avec «Yoga du Bassin» (Tarif : 6€ / inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)
- ▶ **Hatha Yoga** (11/02) **18h45-20h** ► Maison de quartier de Taussat avec «Yoga du Bassin» (Tarif : 6€ inscription obligatoire au 06 75 44 80 45)

### LES TOURNOIS

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

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique d'entretien** **9h-10h** ► Complexe Sportif de Cassy avec «Gymnastique volontaire Lantonnaise»
- ▶ **Qi Gong** **10h30-11h30** ► Salle du Braou avec «Agir pour soi»
- ▶ **Olympiades en famille** (12/02) **14h-16h**
  - Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Squash** **18h-20h** ► Complexe sportif de Cassy avec «SQUAL»
- ▶ **Fitness boxe circuit boxing** **19h-20h30** ► Salle de quartier de Taussat avec «Savate Nord Bassin»

### LES TOURNOIS

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

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates** **9h-10h** ► Salle du Braou avec «Agir pour soi»
  - ▶ **Basket-ball** **14h-16h** ► Complexe sportif de Cassy
- LES TOURNOIS**
- ▶ **Fléchettes** **10h30-12h** ► Complexe Sportif de Cassy

## Dimanche

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton** **10h-12h30** ► Complexe Sportif de Cassy avec «Body Sport»

## Associations partenaires de CAP33

Agir pour soi :	06 72 35 01 92
Body Sport :	06 86 13 81 10
Compagnie d'Arc de Blagon-Lanton :	06 46 58 48 77
ESAL Basket :	06 81 28 62 43
GRABUJ :	06 72 81 13 06
Gymnastique volontaire Lantonnaise :	06 61 41 61 20
Randonneurs du Pyla :	06 12 32 39 40
Ring Lantonnais :	06 63 48 90 71
Savate Nord Bassin :	06 76 71 58 79
Sissi Show :	06 15 20 18 07
SQUAL :	06 86 15 03 45
Yoga du Bassin :	06 75 44 80 45



Des animations pendant les vacances pour les 10-14 ans

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton** **14h-15h30** ► Complexe sportif de Cassy

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

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

- ▶ **Sarbacane** **10h30-12h** ► Complexe sportif de Cassy

### LES TOURNOIS

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

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** **10h30-12h**

- ▶ Complexe sportif de Cassy

### LES TOURNOIS

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

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Basket-ball** (19/02) **10h30-12h15**

- ▶ Complexe sportif de Cassy avec «ESAL Basket»

### Fitness boxe circuit boxing 19h-20h30

- ▶ Salle de quartier de Taussat avec «Savate Nord Bassin»

### TOURNOIS

- ▶ **Basket-ball** (19/02) **14h-16h30** ► Complexe sportif de Cassy avec «ESAL Basket»

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Basket-ball** **14h-16h** ► Complexe sportif de Cassy

### LES TOURNOIS

- ▶ **Fléchettes** **10h30-12h** ► Complexe sportif de Cassy