



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.

## Plus de 100 disciplines sportives

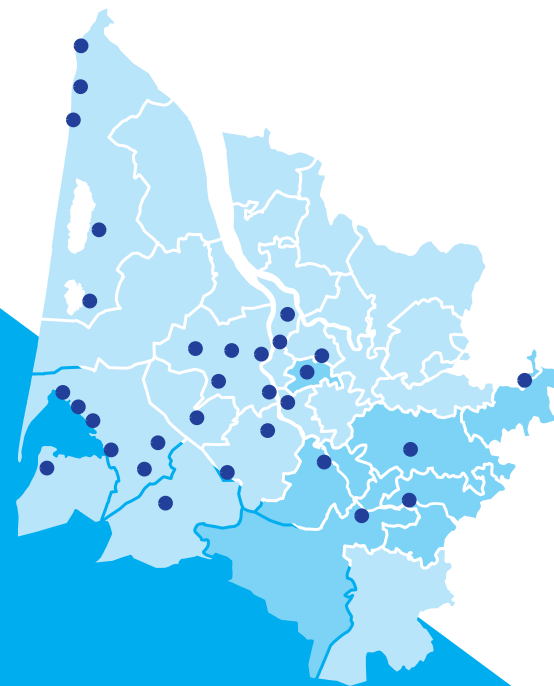
Du sport sous toutes ses formes : nautique, de  
raquette, de sable, remise en forme ou encore  
des activités artistiques et de découverte de  
l'environnement.

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

## 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		

Département de la Gironde - DirCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Impprim'vert - janvier 2026



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

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.

## 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

## 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 TOURNIS

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](https://gironde.fr/sorties)**



# CAP 33

100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !



**PROGRAMME HIVER 2026  
VILLE DE LANTON**



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 Lanton nais»

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 TOURNIS

▶ 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 Lanton naise»

▶ 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 Fontainevielle 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 Lanton nais»

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 TOURNIS

▶ Pétanque 14h-17h ▶ Halte de Cassy

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ Gymnastique d'entretien 9h-10h ▶ Complexe Sportif de Cassy avec «Gymnastique volontaire Lanton naise»

▶ 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 TOURNIS

▶ 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 TOURNIS

▶ 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 Lanton naise :	06 61 41 61 20
Randonneurs du Pyla :	06 12 32 39 40
Ring Lanton nais :	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

Informations pratiques

- 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 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



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 TOURNIS

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

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

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

LES TOURNIS

▶ 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»

TOURNIS

▶ 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 TOURNIS

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