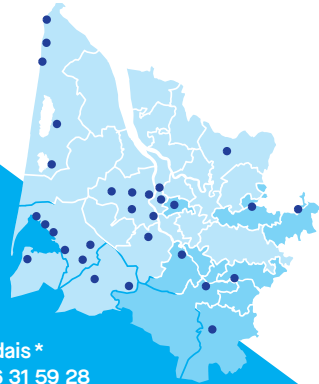


CAP 33

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 30 centres en 2022

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 12 87 35
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Les Côteaux 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 87
Carcans 06 45 47 52 55	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cenon 06 18 00 63 73	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07	Lacanau 05 56 03 21 01	
Castillon Pujols * 05 57 40 08 74		

* 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 - juin 2022

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 découverte 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.*

Renseignements et inscriptions

Centre municipal culturel et sportif (CMCS)
5 rue RP Brottier, 33780 Soulac-sur-Mer
Du lundi au jeudi 9h-12h et 15h-17h,
Vendredi 10h30-14h,
Samedi dès 10h et dimanche 14h Cabane CAP33

☎ 06 80 48 82 74

Règlement accepté CB, chèque, espèces

CAP 33 'tour

De nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, 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 Rugby).

Les étapes du CAP33'tour :

- 07/07 **Bonnetan** ▶ Parc de la mairie
- 08/07 **Eysines** ▶ Domaine du Pinsan
- 09/07 **Léognan** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- 11/07 **Langon** ▶ Parc des Vergers
- 12/07 **Andernos-les-Bains** ▶ Plage du Bety
- 13/07 **Port Ste Foy et Ponchapt** ▶ Plage des Bardoulets
- 18/07 **Bègles** ▶ Bègles Plage
- 19/07 **Cenon** ▶ Parc Palmer
- 20/07 **Soulac-sur-Mer** ▶ Plage CAP33
- 21/07 **St-Médard-en-Jalles** ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 **Grayan-et-L'Hôpital** ▶ Le Gurg
- 23/07 **Bassens** ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 26/07 **Vendays-Montalivet** ▶ Plage CAP33
- 27/07 **Podensac** ▶ Parc du Château Chavat
- 28/07 **Coutras** ▶ Lac des Nauves
- 02/08 **Carcans** ▶ Maubuisson, Place du Pôle
- 03/08 **La Teste-de-Buch** ▶ Cazaux Lac
- 04/08 **Lanton** ▶ Esplanade de Cassy
- 05/08 **Lacanau Océan** ▶ Plage Maison de la glisse
- 06/08 **Salles** ▶ Parking du collège
- 10/08 **Mios** ▶ Parc Birabeille
- 12/08 **Belin-Beliet** ▶ Jardin de la Gare
- 13/08 **Arès** ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 23/08 **Biganos** ▶ Parc Lecoq
- 26/08 **Marcheprime** ▶ Stade René Delest
- 27/08 **Mérignac** ▶ Stade R. Brettes (Parc du Vivier)

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



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2022
COMMUNE DE SOULAC-SUR-MER



PROGRAMME ÉTÉ 2022 - COMMUNE DE SOULAC-SUR-MER

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 4 juillet au 31 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Mini-golf 10h30-12h** ▶ Tennis de l'Oasis
- ▶ **Musculation 11h-12h** ▶ Salle de musculation
- ▶ **Fitness Renforcement musculaire 9h-10h**
▶ Gymnase, Soulac

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Musculation*** (sauf 15/08) **8h30-13h30 et 18h-20h** ▶ Salle de musculation
- ▶ **Longe côte** (18/07 au 22/08) **10h-11h** ▶ Plage Naïades (10€/pers, dès 12 ans et en famille, places limitées, inscription et paiement au CMCS)
- ▶ **Fitness Circuit training*** **10h15-11h15** ▶ Gymnase, Soulac
- ▶ **Paddle/Kayak de mer 11h-12h**
▶ Le Verdon-sur-Mer, Plage de la Chambrette (15€/pers, places limitées, sur réservation au CMCS, paiement sur place)
- ▶ **Catamaran 16h-18h** ▶ Le Verdon-sur-Mer, Plage de la Chambrette (20€/pers, places limitées, sur réservation au CMCS, paiement sur place)

LES TOURNIS (Gratuits)

- ▶ **Sandball 15h-18h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Beach foot 18h30-21h30** ▶ City Stade

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Chemin des Naïades

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Musculation*** **8h30-13h30 et 18h-20h** ▶ Salle de musculation
- ▶ **Fitness HIIT*** **9h15-10h** ▶ Gymnase, Soulac
- ▶ **Fitness « Ramène ton partenaire »*** **10h15-11h15** (mobilité articulaire+renfo+cardio, exercices à faire à 2) ▶ Gymnase, Soulac
- ▶ **Tir à l'arc « Parcours forêt »** (5/07 au 30/08) **14h-16h** ▶ La Forêt de Robin (18€/pers, dès 7 ans et en famille, places limitées, paiement sur place, sur réservation au CMCS)

LES TOURNIS (Gratuits)

- ▶ **Beach Volley 3x3 15h-18h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Badminton 20h30** ▶ Gymnase du Verdon

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Balade à vélo 9h30-11h** ▶ Cabane CAP33 (Casque OBLIGATOIRE)
- ▶ **CO** (27/07, 10 et 24/08) **15h30-17h**
▶ Parking des Arros (places limitées, réservation 06 80 48 82 74)
- ▶ **Chasses aux trésors** (13/07, 3 et 17/08) **15h30-17h** ▶ Cabane CAP33 (places limitées, réservation 06 80 48 82 74)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Fitness Run*** **9h-10h** ▶ Gymnase, Soulac
- ▶ **Musculation*** **9h-11h et 18h-20h** ▶ Salle de musculation

- ▶ **Yoga** (18/07 au 24/08) **9h30-10h30** ▶ Cabane CAP33 (10€/pers, places limitées, inscription et paiement au CMCS)
- ▶ **Sauvetage côtier** (13/07 au 31/08) **9h30-11h** ▶ Plage de l'Amélie (10€/pers, dès 10 ans en famille, places limitées, inscription et paiement au CMCS)
- ▶ **Fitness Stretching*** **10h15-11h15** ▶ Gymnase, Soulac

LES TOURNIS (Gratuits)

- ▶ **Beach foot 16h-18h** ▶ Cabane CAP33

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Chemin des Naïades

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Musculation*** (sauf 14/07) **8h30-13h et 18h-20h**
▶ Salle de musculation
- ▶ **Fitness HIIT*** **9h15-10h** ▶ Gymnase, Soulac
- ▶ **Fitness Travail de transverse ou Circuit training*** **10h15-11h15** ▶ Gymnase, Soulac
- ▶ **Battle Archery** (7/07 au 25/08) **14h-15h30**
▶ La Forêt de Robin (16€/pers, dès 7 ans en famille, places limitées, sur réservation au CMCS, paiement sur place)

LES TOURNIS (Gratuits)

- ▶ **Beach Volley 15h-18h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Padel Tennis 18h-21h** ▶ Tennis de la Forêt

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Dynamique éco citoyenne** **9h30-11h**
▶ Cabane CAP33
- ▶ **Padel Tennis 10h30-12h** ▶ Tennis de la Forêt

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Musculation*** **8h30-13h et 18h-20h** ▶ Salle de musculation derrière le gymnase Soulac
- ▶ **Fitness Renforcement musculaire*** **9h-10h**
▶ Gymnase Soulac
- ▶ **Fitness Stretching*** **10h15-11h15** ▶ Gymnase, Soulac
- ▶ **Voile « Découverte de l'Estuaire »** (22, 29/07 et 5/08) **14h** ▶ Port Médoc (25€/pers, dès 10 ans en famille, places limitées sur réservation au CMCS)

LES TOURNIS (Gratuits)

- ▶ **Beach Tennis 15h30-18h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Tennis de Table 20h30** ▶ Chemin de la Naïade

Samedi

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Surf** (9/07 au 27/08) **9h45-11h15** (sauf 6/08) **9h30-11h** ▶ Plage de la Naïade (10€/pers, dès 10 ans en famille, places limitées, inscription et paiement au CMCS)

Dimanche

LES TOURNIS

- ▶ **Beach Volley 15h-18h** ▶ Cabane CAP33 (3€/pers)

Comités sportifs départementaux

Animations gratuites : CAP33'TOUR

Et aussi...

Beach Tennis « Tournée »

Vendredi 29/07 ▶ Cabane CAP33

Beach Soccer « Tournée »

Mercredi 3 et lundi 8/08 ▶ Cabane CAP33

Animations plage gratuites

Tous les jours (sauf dimanche matin)
10h30-12h et 15h-17h ▶ Cabane CAP33

CAP33'tour

20/07 de 14h-18h Cabane CAP33

Course d'orientation, escrime, football, handball, handisport, hockey sur gazon, lutte et rugby

CET ÉTÉ, À SOULAC-SUR-MER

NATATION : Leçons de natation

Du lundi au vendredi (4/07 au 31/08) **9h, 9h30 et 10h**

▶ VVF Villages (Places limitées, 10 € la leçon / 87 €

les 10 leçons) Tarif réduit enfants scolarisés à Soulac :

8,50 € la leçon / 60 € les 10 leçons

Informations pratiques

- ▶ Animations plage tous les jours (sauf dimanche matin), les activités peuvent varier durant la saison
- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ ***Fitness et *Musculation 4,50€ la séance / 20€ les 5 / 30€ les 10 / 55€ les 20 / 70€ les 30**
Renseignements et vente de tickets à l'accueil CAP33 du CMCS et 06 80 48 82 74

Pensez à apporter des chaussures ou basket propres

Les tickets ne sont valables que pour la saison 2022

CONSIGNES POUR LA PRATIQUE

- ▶ **L'utilisation de gel hydro alcoolique est obligatoire avant chaque animation**
- ▶ **Le matériel sportif personnel est à privilégier**

Associations partenaires de CAP33

Médoc Atlantique Office de tourisme ;
Valérie ROUCAYROL ; Soulac Surf School ; Cercle Nautique du Verdon ; Soulac Secourisme sauvetage côtier ; Arc'aventure

CAP 33 juniors

Des animations
tout l'été
adaptées
à vos enfants !
Pour les 12/14 ans

Animations plage gratuites tous les jours (sauf dimanche matin) 10h30-12h et 15h-17h ▶ Cabane CAP33

Modalités de participation - Pièces à fournir :

- ▶ Fiche de renseignements et autorisation parentale sur le CAP juniors 12-14 ans
- ▶ Documents à retirer et à transmettre au CMCS ou à la cabane CAP33

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Mini-golf 10h30 à 12h** ▶ Tennis de l'Oasis
- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Chemin des Naïades
- ▶ **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**
- ▶ **Longe côte** (18/07 au 22/08) **10h-11h** ▶ Plage Naïades (10€/pers, places limitées, inscription et paiement au CMCS)
- ▶ **Paddle/Kayak de mer 11h-12h** ▶ Le Verdon-sur-Mer, Plage de la Chambrette (15€/pers, places limitées, sur réservation au CMCS, paiement sur place)
- ▶ **Catamaran 16h-18h** ▶ Le Verdon-sur-Mer, Plage de la Chambrette (20€/pers, places limitées, sur réservation au CMCS, paiement sur place)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Padel Tennis 10h30 à 12h** ▶ Tennis de la Forêt
- ▶ **Beach Foot 15h30-17h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**
- ▶ **Tir à l'arc « Parcours forêt »** (5/07 au 30/08) **14h-16h**
▶ La Forêt de Robin (18€/pers, places limitées, paiement sur place, sur réservation au CMCS)
- ▶ **LES TOURNIS**
- ▶ **Badminton 20h30** ▶ Gymnase du Verdon

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Balade à vélo 9h30-11h** ▶ Cabane CAP33 (Casque OBLIGATOIRE)
- ▶ **CO** (27/07, 10 et 24/08) **15h30-17h** ▶ Parking des Arros (places limitées, réservation 06 80 48 82 74)
- ▶ **Chasses aux trésors** (13/07, 3 et 17/08) **15h30-17h**
▶ Cabane CAP33 (places limitées, réservation 06 80 48 82 74)
- ▶ **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**
- ▶ **Sauvetage côtier** (13/07 au 31/08) **9h30-11h**
▶ Plage de l'Amélie (10€/pers, places limitées, inscription et paiement au CMCS)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sandball 10h30 à 12h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Beach Foot 15h30-17h** ▶ Cabane CAP33

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Chemin des naïades
- ▶ **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**
- ▶ **Surf** (9/07 au 27/08) **9h45-11h15** (sauf 6/08) **9h30-11h** ▶ Plage de la Naïade (10€/pers, places limitées, inscription et paiement au CMCS)

● Activités culturelles