

SPORTS ET LOISIRS EN FAMILLE

Pendant les vacances scolaires
venez découvrir et pratiquer !

En complément des programmations d'été, certains centres CAP33 proposent aux familles et aux individuels de plus de 15 ans, de nombreuses activités sportives pendant les petites vacances ! Selon les saisons, du sport sous toutes ses formes, collectif, de raquette, de sable, remise en forme... et également des activités artistiques.

DE QUOI RÉPONDRE À TOUTES VOS ENVIES !

3 formules sont à votre disposition :

• LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Organisées toute la semaine, elles offrent la possibilité de pratiquer une grande diversité de disciplines. Elles sont gratuites et sans inscription.

• Les séances d'approfondissement

Ils permettent, sur plusieurs séances, de s'initier ou de se perfectionner dans certaines disciplines. Tarifs indiqués au dos du dépliant.

• LES TOURNOIS

Organisés en après-midi ou en soirée, ils permettent de combiner sport et convivialité.

Au-delà de ces 3 formules, chaque centre propose également diverses animations.

Les activités CAP33 Juniors se déroulent sans inscription (sauf activités limitées en nombre de places) et sous la responsabilité des parents. Les animateurs sont diplômés selon la réglementation en vigueur.

Plusieurs Centres CAP33 vous proposent des animations pendant les petites vacances scolaires.

Chaque année, près d'une vingtaine de Centres CAP33 vous proposent également des animations tout l'été !

Renseignements et inscriptions :

Office de Tourisme :
tel: 05 56 82 02 95
du lundi au samedi
de 9h30 à 12h30
et de 14h00 à 17h30

Centre CAP33
tel: 05 56 82 02 47
cap33@andernos-les-bains.com

CAP33 est une opération initiée par le Département de la Gironde en partenariat avec votre commune ou communauté de communes et ses associations, le CDOS et les Comités sportifs départementaux.



CAP33



100 disciplines sportives
à découvrir en famille ou
individuellement à partir de 15 ans



Vacances d'hiver 2017
PROGRAMME

CAP 33 Juniors **Pour les 12-15 ans**

Lundi 20 février :

10h30-12h00 : initiation tir à l'arc (2)
15h00-17h00 : handball / tchoukball (3)
17h00-18h00 : futsal (3)

Mardi 21 février :

10h30-12h00 : badminton jeu libre (3)
15h00-17h00 : franc-balle / futsal (3)
17h00-18h00 : initiation arts du cirque (3)

Mercredi 22 février :

10h30-12h00 : tennis de table (4)
15h00-17h00 : baseball indoor / ultimate (3)
17h00-18h00 : badminton jeu libre (3)

Jeudi 23 février :

10h30-12h00 : badminton jeu libre (3)
15h00-17h00 : multisports collectifs (3)

Vendredi 24 février :

10h30-12h00 : tennis de table (4)
15h00-17h00 : kinball / basket (3)

Lundi 27 février :

10h30-12h00 : initiation tir à l'arc (2)
15h00-17h00 : handball / tchoukball (3)
17h00-18h00 : futsal (3)

Mardi 28 février :

10h30-12h00 : badminton jeu libre (3)
15h00-17h00 : franc-balle / futsal (3)
17h00-18h00 : initiation arts du cirque (3)

Mercredi 1^{er} mars :

10h30-12h00 : tennis de table (4)
15h00-17h00 : baseball indoor / ultimate (3)
17h00-18h00 : badminton jeu libre (3)

Jeudi 2 mars :

10h30-12h00 : badminton jeu libre (3)
15h00-17h00 : multisports collectifs (3)

Vendredi 3 mars :

10h30-12h00 : tennis de table (4)
15h00-17h00 : kinball / basket (3)

Pour les sports en salle,
une deuxième paire de chaussures
propres est obligatoire.

CAP 33 Hiver 2017 **Du 20 février au 3 mars**

Nos sites:

(1) : salle du collège
(2) : centre CAP 33, 52 av. des Colonies
(3) : salle omnisports, complexe sportif J. Rosazza
(4) : salle du club, rue I. Goubet
(5) : Piscine municipale, rue des coquelicots
(6) : Tennis Club, 33 rue Pierre de Coubertin
(7) : salle d'arts corporels, 2 avenue Gustave Eiffel

Nos séances d'approfondissement

Fitness (7)

Lundi 27	Taille/cuisses/abdos	18h30/19h30
Mardi 28	Abdos/Fessiers	18h30/19h30
Mercredi 01	Body sculpt	18h30/19h30
	Zumba	19h30/20h30
Jeudi 02	Gym minceur	18h30/19h30
	Step	19h30/20h30
Vendredi 03	Bokwa	18h30/19h30

Inscription, carte CAP33 12€, valable un an à retirer sur place. Paiement en espèce ou chèque à l'ordre du trésor public.

Aquagym (5)

Piscine Municipale
Mardi – jeudi - vendredi
Participation: 5€ par personne/séance
De 12h15 à 13h00
paiement sur place à l'association

Squash (6) du lundi au vendredi de 9h00 à 21h00
Samedi et dimanche de 9h00 à 19h00

réservation : 05.56.82.47.94, règlement sur place, 8€/heure (location du court, avec matériel). Pratique libre sans encadrement.

CAP 33 **A partir de 15 ans, adultes et familles.**

Lundi 20 février :

10h30-12h00 : initiation tir à l'arc (2)
20h00 : badminton simple TOURNOI (3)

Mardi 21 février :

10h30-12h00 : badminton jeu libre (3)
17h00-18h00 : initiation arts du cirque(3)
18h30-20h00 : savate boxe française (7)
20h00-21h30 : savate forme (fit/boxe/musique)(7)
20h00 : futsal TOURNOI (1)

Mercredi 22 février :

10h30-12h00 : tennis de table (4)
17h00-18h00 : badminton jeu libre (3)
20h00 : badminton double TOURNOI (3)

Jeudi 23 février :

10h30-12h00 : badminton jeu libre (3)
17h00-18h00 : futsal (3)
20h00 : volley ball TOURNOI (1)

Vendredi 24 février :

10h30-12h00 : tennis de table (4)

Lundi 27 février :

10h30-12h00 : initiation tir à l'arc (2)
20h00 : badminton simple TOURNOI (3)

Mardi 28 février :

10h30-12h00 : badminton jeu libre (3)
17h00-18h00 : initiation arts du cirque(3)
20h00 : futsal TOURNOI (1)

Mercredi 1^{er} mars :

10h30-12h00 : tennis de table (4)
17h00-18h00 : badminton jeu libre (3)
20h00 : badminton double TOURNOI (3)

Jeudi 2 mars :

10h30-12h00 : badminton jeu libre (3)
17h00-18h00 : futsal (3)
20h00 : handball TOURNOI (1)

Vendredi 3 mars :

10h30-12h00 : tennis de table (4)