



est une opération
initée 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-Lagrange 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		Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Floirac 05 57 80 87 00	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	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		

* CDC = Communauté de Communes

Département de la Gironde - DirCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprim'vert - juin 2025

À propos des animations

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. Concernant la pratique individuelle des mineurs, la collectivité est en responsabilité le temps de l'acte pédagogique.



Renseignements et inscriptions

Sur les lieux d'activités et
à l'Office de tourisme Médoc Atlantique

☎ 05 56 03 21 01

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.*

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



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2025
COMMUNE DE CARCANS



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Animations plage 15h-18h** ▶ Carcans-plage

▶ **Jazz débutant 19h-20h** Carcans-ville, Salle Enavans

▶ **Jazz intermédiaire 20h-21h** Carcans-ville, Salle Enavans

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Cuisse/Abdos/Fessiers 10h-11h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran

▶ **Zumba 11h-12h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Atelier danse en famille 9h-10h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran

▶ **Marche nordique 9h-9h30** ▶ (sur inscription au 06 10 77 46 33)

▶ **Marche aquatique 10h-12h** ▶ Rdv au poste de secours, Place du Pôle

▶ **Beach Tennis 16h30-17h30** ▶ Maubuisson, Front du lac

▶ **Danse contemporaine débutant 19h-20h** ▶ Carcans-ville, salle Enavans

▶ **Découverte et initiation au MMA 15/07 au 20/08) 19h30-21h** ▶ Carcans-ville, Salle Enavans (inscription : 06 82 51 26 10 ou par Messenger : Carcans Fight Club)

▶ **Danse contemporaine intermédiaire 20h-21h** ▶ Carcans-ville, Salle Enavans

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Marche nordique 9h30-11h30** ▶ (sur inscription)

▶ **Cardio 10h-11h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran

▶ **Stretching 11h-12h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran

LES TOURNOIS*

▶ **Beach Tennis (2x2) 17h30** ▶ Maubuisson, Front du lac

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Théâtre d'improvisation** (9, 16 et 23/07) enfant 13h-13h30/adulte 15h-15h30 ▶ (sur inscription au 06 17 59 05 37)

▶ **Animations plage 15h-18h** ▶ Carcans-plage

▶ **Badminton 19h-20h** ▶ Carcans Ville, Salle des sports

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Zumba 10h-11h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran

▶ **Cuisse/Abdos/Fessiers 11h-12h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran

▶ **Théâtre d'improvisation** (9, 16 et 23/07) enfant 13h-15h/adulte 15h-17h ▶ (sur inscription au 06 17 59 05 37)

LES TOURNOIS*

▶ **Badminton simple 20h** ▶ Carcans-ville, Salle des sports

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Marche nordique 9h-9h30** ▶ (sur inscription au 06 10 77 46 33)

▶ **Danse sportive 10h-10h45** ▶ En extérieur (Rdv Place du Pôle, Maubuisson)

▶ **Animations Plage 15h-18h** ▶ Carcans-plage

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Marche nordique 9h30-11h30** ▶ (sur inscription au 06 10 77 46 33)

▶ **Stretching 11h-12h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran (en extérieur le 17/07, 7 et 21/08)

▶ **Théâtre d'improvisation** (10, 17 et 24/07) enfant 13h-15h/adulte 15h-17h ▶ (sur inscription au 06 17 59 05 37)

LES TOURNOIS*

▶ **Basket (3x3) 20h** ▶ Carcans ville, Salle des sports

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Danse Jazz initiation 9h-10h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran

▶ **Beach Tennis/Beach Volley 15h-17h30** ▶ Maubuisson, Front du lac

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

▶ **Cardio 10h-11h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran

▶ **Renfo full body 11h-12h** ▶ Maubuisson, Salle de l'Estran

▶ **Théâtre d'improvisation** (11, 18 et 25/07) enfant 13h-15h/adulte 15h-17h ▶ (sur inscription au 06 17 59 05 37)

LES TOURNOIS*

▶ **Badminton double 20h** ▶ Carcans ville, Salle des sports (les 18/07 et 8/08 tournois organisés par le Badminton Club Carcans).

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Initiation Catamaran/Planche à voile** (13, 27/07, 10 et 24/08) 10h ▶ Domaine de Bombannes (places limitées, inscription la veille à l'office de tourisme de Maubuisson)

LES TOURNOIS*

▶ **Beach Volley 17h30** ▶ Maubuisson, Front du lac (Gratuit le 27/07 dans le cadre de la Fête du Lac)

Informations pratiques

▶ LES TOURNOIS*

* (les tournois en intérieur se dérouleront du 4/07 au 28/08)

Tarif unique : 2€ par personne, inscriptions sur place auprès des animateurs

Lots CAP33 à gagner (Tee-shirts, sacs, etc....)

▶ LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Inscriptions sur place auprès de l'animateur

• **Remise en forme** : du 4/07 au 29/08

Tarifs : 5€ la séance / 25€ les 6 / 45€ les 12

Tapis personnel, gourde et chaussures de sport souples type running conseillées

• **Marche nordique** : inscription obligatoire

au 06 10 77 46 33, 8€ la séance

Découverte de notre milieu naturel avec cadre technique de l'association « Corps Activ' »

• **Surf** : du 7/07 au 29/08

Inscription au mini stage de 3 jours

(3x2h) de surf ou body board au Carcans Océan

Surf Club (06 320 320 63) pour la semaine à venir, dans la limite des places disponibles.

Horaires déterminés suivant les marées

Tarif : sur présentation de cette plaquette tarif

préférentiel de 78€ par personnes le mini stage

• **Planche à voile, catamaran** (Du 7/07 au 25/08) :

Sur rendez-vous selon disponibilité, un créneau de 2h au tarif préférentiel de 30€/pers/séance.

Inscription directement au CVBCM : 05 56 03 30 19

• **Théâtre d'Improvisation** : inscription obligatoire

au 06 17 59 05 37 - 15€ la séance.

▶ En cas de mauvais temps, des animations sportives vous seront proposées à la salle des sports de Carcans-ville ou salle de l'Estran à Maubuisson

Associations partenaires de CAP33

Médoc Atlantique ; Cercle de voile de Bordeaux Carcans-Maubuisson (CVBCM) ; Badminton Club de Carcans ; Corps Activ' ; Carcans Océan Surf Club (COSC) ; Carcans Fight Club Club ; La Carcans dira t'on.

Soirée dansante à Maubuisson

▶ Tous les lundis

Concert à Carcans-plage

▶ Tous les mardis

Concert à Maubuisson

▶ Tous les mercredis et samedis

Foire artisanale et gastronomique à Carcans-plage

▶ Tous les jeudis de 17h à 23h

Soirée dansante à Carcans-plage

▶ Tous les vendredis

Fête nationale - Carcans-ville

Lundi 14/07

▶ Cérémonies le matin, repas et soirée dansante, feu d'artifices (05 56 03 90 28)

Fête du Lac - Maubuisson

Dimanche 27/07

▶ De nombreuses animations gratuites sur la journée, animation musicale de rue, soirée dansante et grand feu d'artifices musical.

Fête de la Mer - Carcans-plage

Vendredi 15/08

▶ Cérémonie le matin, banda, soirée dansante et feu d'artifices (05 56 03 90 28)

Un renseignement ?

Facebook « Carcans'anime », le site de la Commune www.carcans.fr, un téléphone : 05 56 03 90 28 et un guide animation dans tous les commerces