

CAP33 Tour de France : vendredi 10 juillet 10h-12h → Saint-Symphorien, Parking Intermarché (Battle Archery/Jeux de Précision)

Associations partenaires CAP33

Les plumes Langonnaises Badminton ; Stade Langonnais Athlétisme ; Canoë Kayak Bomes Nautiques ; Club d'Echecs de Saint-Macaire ; Club hippique de la Gourmette ; Shorinji Kempo ; Club informatique de Langon ; Escrime Saint-Macaire ; Fenua Ora ; ARTS2RUES ; Le Service Culture de la CDC du Sud Gironde ; Les communes de Langon, Saint-Macaire, Castets et Castillon, Villandraut.

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.

Plus de 100 activités sportives et culturelles, accessibles dès 15 ans, en famille ou seul.

3 façons de participer

▶ DÉCOUVERTES GRATUITES

Testez librement de nombreuses activités toute la semaine.

▶ APPROFONDISSEMENT

Initiez-vous ou progressez sur plusieurs séances (gratuit ou tarif modéré).

▶ TOURNOIS

Participez à des moments conviviaux, en individuel ou en équipe.

Renseignements et inscriptions

Communauté de Communes du Sud Gironde

Du lundi au vendredi 10h-12h et 14h-17h

☎ 06 82 14 54 14

✉ cap33@cdcsudgironde.fr

🌐 www.cdcsudgironde.fr

📘 Facebook : Cap33 Sud Gironde

* CDC = Communauté de Communes

Retrouvez les activités CAP33 de chaque centre sur gironde.fr/sorties



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2026
CDC * DU SUD GIRONDE



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Samba Kids** (6/07) 15h30-17h30 → Langon, Parc des Vergers
- ▶ **UKU Vibes** (20/07) 15h30-17h30 → Langon, Parc des Vergers
- ▶ **Kan Jam / Roller / Disc Golf / Trottinette** (6/07 au 10/08) 15h30-18h30 → Langon, Parc des Vergers
- ▶ **Jeux handisport** (13/07) 15h30-18h30 → Langon, Parc des Vergers
- ▶ **Amarillo arts plastiques** (20/07) 16h-18h → Langon, Parc des Vergers

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal** (6/07 au 10/08) 20h-22h → Langon, Halle de Durros

Mardi (sauf 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoë** ⁽²⁾ (7/07 au 11/08) 9h30/11h/12h → Villandraut, Base nautique (3 créneaux, sur réservation au 06 82 14 54 14)
- ▶ **Jeux de précision** (7/07 au 11/08) 10h-12h30 → Villandraut, Base nautique
- ▶ **Partir en Livre** (7/07) 10h30-12h → Castets, Bord du Canal (à partir de 4 ans)
- ▶ **Waterpolo / Slackline / Jeux de précision / Echecs** (7/07 au 11/08) 15h30-17h → Piscine Villandraut
- ▶ **Equitation** ⁽¹⁾ (7, 21, 28/07, 4 et 11/08) 16h-18h → Langon, club Hippique La Gourmette
- ▶ **Danse Tahitienne** (7/07) 18h30-20h30 → Langon, 86 cours de Verdun

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Danse Tahitienne** (21/07 et 04/08) 18h30-20h30 → Langon, 86 cours de Verdun (10€/pers)

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table** (7/07 au 11/08) 19h-21h30 → Pian/Garonne, Gymnase du Collège

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Informatique** (1/07 au 29/07) 9h-12/14h-17h → Langon, Club informatique (20bis rue Abel Gourgues)
- ▶ **E-SPORT** (8/07 au 5/08) 14h-17h30 → Langon, Médiathèque intercommunale « La Quincaillerie »
- ▶ **Partir en Livre** (8/07) 10h30-12h → Noaillan, Bibliothèque (à partir de 4 ans)
- ▶ **Breakdance** (1/07 au 12/08) 15h-16h30 → Pian/Garonne, Pôle sportif
- ▶ **UKU Vibes** (8/07 et 5/08) 15h30-17h30 → Langon, Parc des Vergers
- ▶ **Shorinji Kempo « art martial japonais »** (12/08) 15h30-17h30 → Langon, Parc des Vergers
- ▶ **Tir à l'arc / Jeux de précision / Pickleball** (8/07 au 12/08) 15h30-18h → Langon, Parc des Vergers
- ▶ **Amarillo-arts plastiques** (8/07) 16h-18h → Langon, Parc des Vergers
- ▶ **Marche nordique** (juillet) 18h30-20h Lieu de départ contacter le 06 24 62 00 15
- ▶ **Badminton** (9/07 au 12/08) 19h-20h → Langon, Halle de Durros

LES TOURNOIS

- ▶ **E-Sport** (22/07 et 29/07) 15h-17h → Langon, Médiathèque intercommunale « La Quincaillerie »
- ▶ **Badminton** (9/07 au 12/08) 20h-22h30 → Langon, Halle de Durros

Judi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **DEEP MOOVE Danse** (09/07) 10h-12h → Castets, Bord de Canal
- ▶ **Battle Archery / Jeux et défis précision / Slackline / Disc golf** (9/07 au 13/08) 10h-12h30 → Castets, Bords du Canal

- ▶ **Jeux handisport** (16/07) 10h-12h30 → Castets, Bords du Canal
- ▶ **Amarillo-arts plastiques** (16/07) 10h30-12h30 → Castets, Bords du Canal

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Equitation** ⁽¹⁾ (9, 16, 23, 30/07, 6 et 13/08) 16h-17h / 17h-18h → Langon, Club Hippique La Gourmette (15€/pers sur réservation au 06 61 59 12 38)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Partir en Livre** (17/07) 10h30-12h → Roaillan, Sous le sol pleureur du lavoir (à partir de 4 ans)
- ▶ **Samba Kids** (17/07) 15h30-17h30 → Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Shorinji Kempo « art martial japonais »** (24/07, 7 et 14/08) 15h30-17h30 → Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Tir à l'arc / Slackline / Escrime / Jeux de raquettes** (17/07 au 14/08) 15h30-18h → Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Jeux handisport** (17/07) 15h30-18h → Saint-Macaire, Remparts
- ▶ **Echecs** (17/07 au 14/08) 15h30-18h → Saint-Macaire, Remparts

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Breakdance** (4/07 au 15/08) 15h-16h30 → Pian, Pôle sportif (à partir de 9 ans)

Informations pratiques

- **En cas d'intempéries**, le CAP33 se réserve le droit d'annuler les activités pour des raisons liées à la sécurité des pratiquants
- **Equitation** ⁽¹⁾: Pantalon et Chaussures fermées obligatoires, à partir de 6ans
- **Canoë** ⁽²⁾: Chaussures fermées obligatoires,