

CAP 33

DECOUVERTES GRATUITES

lundi :
10h30-12h : squash .complexe sportif de cassy.

mardi :
10h30-12h : badminton. complexe sportif de cassy.
10h-11h : remise en forme .(salle du braou) bassin de baignade.
14h-16h: voile en optimist. bassin de baignade d'audenge.

jeudi :
10h30-12h : basket. Complexe sportif de cassy.
aquagym :
11h-12h : aquagym. bassin de baignade.

vendredi :
10h30-12h : speedminton / tennis de table. Complexe sportif de cassy.

samedi:
14h-16h: voile en optimist. bassin de baignade d'audenge.

*Venez retrouver « Espace Bassin » sur cap33 Lanton avec les ateliers créatif (Encre-pastel, Mosaïque, Modelage, Dessin, Peinture...) Voir tract joint.

animations plages gratuit

tous les jours.
15h-18h : volley, tir à l'arc, beach foot, echecs,
ailes tractive, jeux de plage, echasses...
bassin de baignade.(braou)

tous les vendredis.
de 15h-18h : volley, golf, ultimate, jeux de plage...
plage de cassy (port)

tous les samedis.
de 15h-18h :volley, golf, ultimate, ailes tractive,
jeux de plage. plage de taussat... (port)

En cas de mauvais temps, organisation d'activités sportive diverses au complexe sportif de Cassy.

l'animation cap 33 s'adresse aux familles
et aux individuels de plus de 15 ans

JUILLET – AOUT 2009

MINI STAGES

inscriptions au préalable auprès de :
cap33

service sports jeunesse
05.56.03.31.28 / 06.31.71.74.65

mardi :
10h30-12h : tir à l'arc .bassin de baignade.
(gratuit)
17h30-18h30 : practice de golf .golf des aiguilles vertes.
2 €

mercredi:
10h30-12h: Squash.complexe sportif de cassy.
10h30-12h : badminton .complexe sportif de cassy.
(gratuit)

vendredi :
10h30-12h : tir à l'arc « parcours chasse ».complexe
sportif de cassy.
(gratuit)

Une sortie voile à la journée.
*vendredi 24 juillet et 21 aout.
« l'île aux oiseaux » sur un vieux grêment.
Départ 8h15 au port de cassy retour 18h.

Remise en forme Gratuit

mardi et vendredi :
10h-11h : remise en forme (gym traditionnel, cardio,
abdos, fessiers, etirements...).
bassin de baignade.(salle du braou)

mercredi et jeudi :
19h-20h : renforcement musculaire . (step, l.i.a, abdos,
fessiers, body barre...).complexe sportif de cassy.

jeudi et samedi :
11h-12h : aquagym . bassin de baignade

*Sortie voile à Audenge les 10/07 et 7/08 Départ 8h30.



l'animation cap 33 s'adresse aux familles
et aux individuels de plus de 15 ans

CAP 33

TOURNOIS GRATUITS

inscriptions sur place auprès des animateurs

lundi :
tennis de table :
20h : complexe sportif de cassy.

mercredi :
badminton :
20h : complexe sportif de cassy.

vendredi :
beach foot :
16h : bassin de baignade.
basket :
20h : complexe sportif de cassy.
«l'entente sportive audenge lanton»

samedi :
volley de plage :
16h : bassin de baignade.

les associations et comités partenaires :

l'entente sportive audenge lanton basket: 05.56.82.70.00
body sports « section badminton »: 05.56.82.96.41
golf des aiguilles vertes: 05.56.82.95.71
drop de béton: 05.56.97.46.90
l'amphi sports : 05.56.82.91.71