

CET ÉTÉ À LA TESTE-DE-BUCH

(POUR LES INSCRIPTIONS AU 06 40 41 27 91)

AÏKIDO INITIATION avec «Aïkido la Teste»

Mercredi 8 et 15/07 - 10h30 → Dojo de Cazaux

Mardi 21, vendredi 24 et samedi 25/07 - 18h → Dojo Coubertin

TOURNOI DE BEACH FOOT 5x5

Samedi 11/07 - 18h → Plage principale de Cazaux

TOURNOI DE BEACH VOLLEY 4x4 (sur inscription)

Dimanches 12/07 et 23/08 - 20h → Plaine des Sports G. Moga

TOURNOI DE BEACH TENNIS 2x2 (sur inscription)

Lundis 13/07 et 10/08 19h30 → Plaine des Sports G. Moga

TOURNOI DE RUGBY TOUCHÉ 5x5

Jeudis 16, 30/07 et 13/08 19h → Plaine des Sports G. Moga

SENSIBILISATION SUR LES BIO-DÉCHETS avec la «COBAS»

Vendredi 17/07 et mercredi 19/08 14h → Plage de la Lagune

Mercredi 22/07 14h → Plage Principale de Cazaux

TOURNOI DE PADEL TENNIS 2x2 (sur inscription)

Samedis 18/07 et 8/08 - 18h → Tennis Club de Cazaux

Vendredis 24/07 et 14/08 - 18h → Tennis Club de La Teste

● DANSE SALSA INITIATION avec «Lady Styling Corazon»

Dimanches 19 et 26/07 - 10h → Salsa Cubaine

et **11h** → Lady Style Salsa Place Daniel Meller Pyla

ESCRIME INITIATION avec «AST escrime»

Lundis 20 et 27/07 14h → Plage principale de Cazaux

● DANSE TAHITIENNE INITIATION avec «Vahiné Toa»

Mercredis 22/07 et 19/08 - 11h → Place Daniel Meller Pyla

SKATE BOARD INITIATION (sur inscription)

avec «Ollie les Petits»

Lundis 20/07 et 17/08 - 14h30-17h → Skate Park

de La Teste-de-Buch (inscription au 06 64 83 11 74)

MARCHE NORDIQUE Sunset (sur inscription)

Jeudis 23/07 et 6/08 - 18h30 → Cercle de Voile du Pyla

● INITIATION CIRQUE «dès 7 ans et adultes»

avec «Collectif Komono Circus»

Jeudis 23/07 et 6/08 - 17h → Plaine des sports G. Moga

KZO LANTA «Défis Sportifs tous niveaux»

Samedi 25/07 et 22/08 - 15h → Plage Principale de Cazaux

CONCOURS DE PÉTANQUE «en doublette» (sur inscription)

Mardi 28/07 - 14h30 → Plage Principale de Cazaux

avec «La Boule du Lac»

Mardi 11/08 - 19h → Boulodrome de la Plaine G. Moga

TOURNOI DE BEACH RUGBY 5x5 Woodise'Cup (sur inscription)

Dimanche 16/08 - 15h → Plage Principale de Cazaux avec

«Cazaux Olympique Rugby»

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 :

Cheffe de centre CAP33

Du lundi au samedi : 9h-19h

☎ 06 40 41 27 91 / 05 56 22 35 95

f : CAP33 La Teste de Buch

ig : cap33_lateste

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



Département de la Gironde - DirCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprim'Vert - ne pas jeter sur la voie publique - mai 2026

CAP 33

**100 disciplines
sport & culture
à découvrir !**



**PROGRAMME ÉTÉ 2026
VILLE DE LA TESTE-DE-BUCH**



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme** 10h-11h → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** 10h-12h → Place Daniel Meller Pyla
- ▶ **Stand up Paddle** ⁽¹⁾ 10h-12h → Cercle de voile de Cazaux
- ▶ **Aquagym** 11h-12h30 → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** à partir de 5 ans 16h-17h30 → Plage principale de Cazaux

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Tennis** 16h → Plage de la Lagune (inscription sur place)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme** 10h-11h → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** 10h-12h → Place Daniel Meller Pyla
- ▶ **Catamaran** ⁽¹⁾ 10h-12h → Cercle de voile de Cazaux
- ▶ **Marche aquatique** 11h-12h30 → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** à partir de 5 ans 16h-17h30 → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Sarbacane** ⁽³⁾ 17h-17h30 → Pas de tir de Villemarie
- ▶ **Tir à l'arc** ⁽³⁾ 17h30-19h30 → Pas de tir de Villemarie

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Tir à l'arc** ⁽³⁾ 17h30-19h30 → Pas de tir de Villemarie

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley** 16h → Plage de la Lagune
- ▶ **Badminton «double»** 20h → Salle E. Turpin

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga doux** ⁽⁴⁾ 9h-10h → Place Daniel Meller Pyla
- ▶ **Remise en forme** 10h-11h → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** 10h-12h → Place Daniel Meller Pyla
- ▶ **Marche Nordique** 10h-12h → Cercle de voile du Pyla
- ▶ **Ludic** ⁽¹⁾ 10h-12h → «Bateau collectif 6 pers» Cercle de voile de Cazaux
- ▶ **Aquagym** 11h-12h30 → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** à partir de 5 ans 16h-17h30 → Plage principale de Cazaux

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Tennis** 16h → Plage de la Lagune
- ▶ **Foot en salle «5×5»** 20h → Salle E. Turpin (inscription au 06 40 41 27 91/Facebook/Instagram)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga dynamique** ⁽⁴⁾ 9h-10h → Place Daniel Meller Pyla
- ▶ **Remise en forme** 10h-11h → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** 10h-12h → Place Daniel Meller Pyla
- ▶ **Stand up Paddle** ⁽¹⁾ 10h-12h → Cercle de voile de Cazaux
- ▶ **Marche aquatique** 11h-12h30 → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** à partir de 5 ans 16h-17h30 → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Sarbacane** ⁽³⁾ 17h-17h30 → Pas de tir de Villemarie
- ▶ **Tir à l'arc** ⁽³⁾ 17h30-19h30 → Pas de tir de Villemarie

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Foot** 16h → Plage de la Lagune

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme** 10h-11h → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Remise en forme** 10h-12h → Place Daniel Meller Pyla
- ▶ **Catamaran** ⁽¹⁾ 10h-12h → Cercle de voile de Cazaux
- ▶ **Aquagym** 11h-12h30 → Plage principale de Cazaux
- ▶ **Apprentissage de la Natation enfants** à partir de 5 ans 16h-17h30 → Plage principale de Cazaux

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

(sur réservation)

- ▶ **Yoga** ⁽⁴⁾ 9h-10h → Place Daniel Meller Pyla

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Tennis** 16h → Plage de la Lagune (Inscription sur place)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme** 10h-12h → Place Daniel Meller Pyla

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Foot** 16h → Plage de la Lagune (Inscription sur place)

Dimanche

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach rugby** 16h → Plage de la Lagune (Inscription sur place)

Animations Plages

Initiations et découvertes gratuites

- **Plage de la Lagune**
Tous les jours de 14h à 19h
- **Page principale de Cazaux**
du lundi au vendredi de 14h à 18h30
et le weekend de 14h à 19h

Beach Handball/Rugby/Soccer/Tennis/Volley, Mölkky, Slackline, Défis sportifs, Spikeball, Bumball, ...

Les comités sportifs départementaux

Beach Soccer

- **Du mercredi 15 juillet et 12 août de 14h30 à 19h**
Plage principale de la Lagune

Informations pratiques :

*LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS (sur réservation, payantes)

- ⁽¹⁾ Activités nautiques Cercle de Voile de Cazaux : 05 56 22 91 00
- ⁽³⁾ Tir à l'Arc/Sarbacane «Les Archers du Bassin»
inscription sur place - Renseignements 05 56 54 10 81
- ⁽⁴⁾ Yoga «Maryoga» : 07 86 40 46 29

Inscriptions sur réservation

- Par téléphone au 06 40 41 27 91
- Facebook : CAP33 La Teste de Buch
- Instagram : cap33_lateste

Associations partenaires CAP33

Tennis Club de La Teste ; Tennis Club de Cazaux ; Les Archers du Bassin ; Ollie les Petits ; La Boule du Lac ; AST escrime ; Aïkido la Teste ; Maryoga ; Cercle de voile de Cazaux ; Lady Styling Corazon ; Vahiné Toa ; Collectif Komono Circus ; Cazaux Olympique Rugby