

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 10h30-12h** → Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Handisport** (sauf les 13, 20/07, 10 et 17/08) **14h15-15h15** → Ancienne Salle des sports, rue de la verrerie
- ▶ **Rugby fauteuil** (13, 20/07, 10 et 17/08) **14h15-15h15** → Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie, avec l'association «Rugby XIII Biganos»
- ▶ **Tennis de Table 15h15-16h45** → Salle de Tennis de Table, rue Pierre de Coubertin

LES TOURNOIS

- ▶ **Foot en salle 17h-19h** → Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie

Mardi (sauf le 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach Rugby 10h30-12h** → Parc Lecoq
- ▶ **Badminton 15h-16h30** → Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Tir à l'arc «flu-flu» 17h-18h** → Piste d'athlétisme, Parc Lecoq

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Soccer 17h-18h30** → Parc Lecoq

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach Volley 10h30-12h** → Parc Lecoq
- ▶ **Kayak** (sauf 15/07 et 5/08) **15h-16h** → Port de Biganos (sur réservation au 06 73 27 22 95, test d'aisance aquatique obligatoire)
- ▶ **Tir à l'arc 15h30-16h30** → Piste d'athlétisme, Parc Lecoq

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 17h-18h30** → Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie

Judi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis** (sauf les 6, 13, et 20/08) **10h30-12h** → Rue de la Verrerie
- ▶ **Basketball** (juillet)/**Handball** (août) **10h30-12h** → Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Pelote basque 15h-16h30** → Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Savate Boxe française** (16/07 et 20/08) **17h30-18h30** → Ancienne salle des sports, rue de la Verrerie

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table** (sauf 16/07 et 20/08) **17h-19h** → Salle de Tennis de Table, rue Pierre de Coubertin

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach handball** (sauf le 24/07) **10h30-12h** → Parc Lecoq
- ▶ **Pétanque 15h-16h30** → Parc Lecoq
- ▶ **Vélo 15h-16h30** → Départ cabane CAP33, Parc Lecoq
- ▶ **Archery Game** (sauf 17/07) **17h-18h30** → Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie

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 :

☎ 06 73 27 22 95

📘 CAP33 Biganos et villedebiganos.fr

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
COMMUNE DE BIGANOS**



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce** 10h-11h → Parc Lecoq (prévoir une bouteille d'eau et une serviette)
- ▶ **Tennis** (sauf les 10 et 17/08) 10h30-12h → Rue de la Verrerie
- ▶ **Rugby fauteuil** (13, 20/07 et 10, 17/08) 15h30-16h30 → Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie avec l'association «Rugby XIII Biganos»

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Interval training** 19h-20h → Parc Lecoq (prévoir une bouteille d'eau et une serviette)
- ▶ **LES TOURNOIS** (inscription dès 20h15 - gratuit)
- ▶ **Basket** (juillet) 20h30 → Salle Robert Paul, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Mölkky** (août) 20h30 → Bouldrome du Lac Vert, 116 rue Georges Clémenceau

Mardi (sauf le 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Danse Hip-hop** (7, 21, 28/07) 10h-11h → Salle de danse, rue de la Verrerie (sur réservation au 06 68 07 10 38, prévoir bouteille d'eau et tenue adaptée)
- ▶ **Pickleball** 10h30-12h → Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Tir à l'arc «flu-flu»** 10h30-11h30 → Piste d'athlétisme, Parc Lecoq
- ▶ **Randonnée Canoë-kayak** 14h-17h30 → Port de Biganos (places limitées sur réservation au 06 73 27 22 95 2 semaines avant la date souhaitée, prévoir chaussures d'eau ou chaussures fermées, affaires de rechanges et test d'aisance aquatique pour les enfants).
- ▶ **CrossFit** (sauf 18/08) 19h-20h → Parc Lecoq (prévoir une bouteille d'eau et une serviette)
- ▶ **Beach Volley** 19h15-20h15 → Parc Lecoq
- ▶ **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS**
- ▶ **Street Workout** (18/08) de 19h à 20h → Piste d'athlétisme, Parc Lecoq (prévoir bouteille d'eau et serviette, renseignements 07 43 64 11 19) avec l'association « Street Bassin »

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Vélo** 10h-12h → Départ cabane CAP33, Parc Lecoq
- ▶ **Éveil sportif parents/enfants** (du 15/07 au 12/08) 10h30-11h30 → Salle de jeux, école Marcel Pagnol (sur réservation au 06 73 27 22 95, pour les enfants de la petite à la grande section)
- ▶ **Tir à l'arc** 10h30-11h30 → Piste d'athlétisme, Parc Lecoq
- ▶ **Badminton** 18h30-20h → Ancienne salle des sports, rue de la verrerie

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Tir à l'arc** 18h-19h → Piste d'athlétisme, Parc Lecoq (sur réservation au 06 73 27 22 95)
- ▶ **Renforcement musculaire** (sauf 15/07) 19h-20h → Parc Lecoq (prévoir une bouteille d'eau et une serviette)

- ▶ **Street Workout** (15/07) 19h-20h → Piste d'athlétisme, Parc Lecoq (prévoir bouteille d'eau et serviette, renseignements 07 43 64 11 19) avec l'association « Street Bassin »

LES TOURNOIS (inscription dès 20h15 - gratuit)

- ▶ **Badminton «double»** 20h30 → Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Danse Hip-hop** (16, 23, 30/07) 10h-11h → Salle de danse, rue de la Verrerie (sur réservation au 06 68 07 10 38, prévoir bouteille d'eau et tenue adaptée)
- ▶ **Gym douce** 10h-11h → Parc Lecoq (prévoir une bouteille d'eau et une serviette)
- ▶ **Circuit training** 12h30-13h30 → Parc Lecoq (prévoir une bouteille d'eau et une serviette)
- ▶ **Beach Tennis** 18h-19h → Parc Lecoq
- ▶ **Randonnée pédestre** 18h-20h → Lieux de Rdv École du Lac vert (2/07 et 20/08) Parc Lecoq (9, 23/07 et 6/08) Lamothe, Maison de la nature (16, 30/07, 13 et 27/08) minibus disponible sur réservation au 06 73 27 22 95)
- ▶ **Archery Game** (sauf 16/07 et 20/08) 19h-20h → Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Savate Boxe française** (16/07 et 20/08) 19h-20h → Cabane CAP33, Parc Lecoq
- ▶ **LES TOURNOIS** (inscription dès 20h15 - gratuit)
- ▶ **Pétanque** 20h30 → Bouldrome du Lac Vert, 116 rue Georges Clémenceau

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Cirque** (24/07) 10h-12h Parc Lecoq (prévoir bouteille et tenue adaptée) avec l'école de cirque «KoMoNo CirCuS».
- ▶ **Badminton** 10h30-12h Ancienne Salle des sports, rue de la Verrerie
- ▶ **Pelote basque** 10h30-12h Mur à gauche, rue Pierre de Coubertin
- ▶ **Circuit training** (sauf 17/07) 19h-20h Parc Lecoq (prévoir une bouteille d'eau et une serviette)
- ▶ **LES TOURNOIS** (sauf 17/07 inscription dès 20h15 - gratuit)
- ▶ **Tennis de Table** 20h30 → Salle de Tennis de Table, rue Pierre de Coubertin

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Canoë-kayak** (sauf 18/07, 1 et 15/08) 10h-12h/15h-17h → Port de Biganos (places limitées sur réservation au 06 73 27 22 95 2 semaines avant la date souhaitée, prévoir chaussures d'eau ou chaussures fermées, affaires de rechanges et test d'aisance aquatique pour les enfants)

● ACTIVITÉS CULTURELLES

CET ÉTÉ À BIGANOS

Soirée de clôture CAP33 avec tournoi de pétanque (gratuit)

Jeudi 27/08 - 19h30 → Bouldrome du Lac Vert, 116 rue Georges Clémenceau avec «La Pétanque Boïenne» (restauration sur place)

Balade Méditative et Créative

Les mardis 7/07 et 4/08 - 9h à 11h → Port de Biganos (20€) Inscription auprès de l'association « La Palette du bien-être » 06 66 79 24 24

Course à pied, marche et randonnée Cyclo

Dimanche 19/07 - 9h30 → Départ stade Roger GARNUNG Renseignements au 06 73 27 22 95

Équitation

Les mardis et mercredis du 21/07 au 20/08 - 14h-17h → Pour famille et enfant à partir de 5 ans, (40€) Inscription auprès du « Domaines des Argentières » au 06 29 11 29 50

Danse HIP-HOP

Les mardis 7, 21, 28/07 et les jeudis 16, 23, 30/07 - 10h-11h → Salle de danse, rue de la Verrerie. Inscription auprès de Christian ANTIVILO de « Bakam Dance » au 06 68 07 10 38. Gratuit

Pêche

Les vendredis 24/07 et 21/08 - 18h00-19h30 → Rdv au Lac Vert, avenue de la Côte d'Argent, avec « Le Brochet Boïen » Gratuit sur réservation au 06 73 27 22 95. Matériel fourni.

Pinasse à voile

Le 15/07 rdv à 17h15, le 31/07 à 17h30, le 14/08 à 17h30 et le 28/08 à 17h → Cabane Pinass'Eyre située au port des Tuiles Gratuit sur réservation à latiloleboienne@gmail.com

Sophrologie

Les mercredis 15, 22, 29/07 et 12, 19, 26/08 - 9h30-10h30 → dojo rue Pierre de Coubertin. Réservation au 07 67 62 95 19 (Gratuit) auprès de Catherine FONTENEAU

Balade sophrologique

Les mercredis 8/07 et 5/08 Départ 9h30 → Cabane volet bleu au port de Biganos. Réservation au 07 67 62 95 19 (5€) auprès de Catherine FONTENEAU

Yoga Flow Créatif

Découvertes gratuites les 9/07 et 6/08, payantes les 16, 23, 30/07 et 13, 20, 27/08 - De 9h à 10h30 → Salle d'éveil corporel rue Pierre de Coubertin - Inscription au 07 43 65 42 45 auprès de Sabrina BREANT (10€)

Yoga Nidra Traditionnel

Les 7 et 15/07 - 10h-11h, le 9/07 - 17h-18h, les 27 et 30/07 - 18h-19h → Salle d'éveil corporel rue Pierre de Coubertin - Inscription auprès de Johanna DAGORN, « Bien être et culture éveil des sens » au 06 32 95 50 34 (6€)