



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

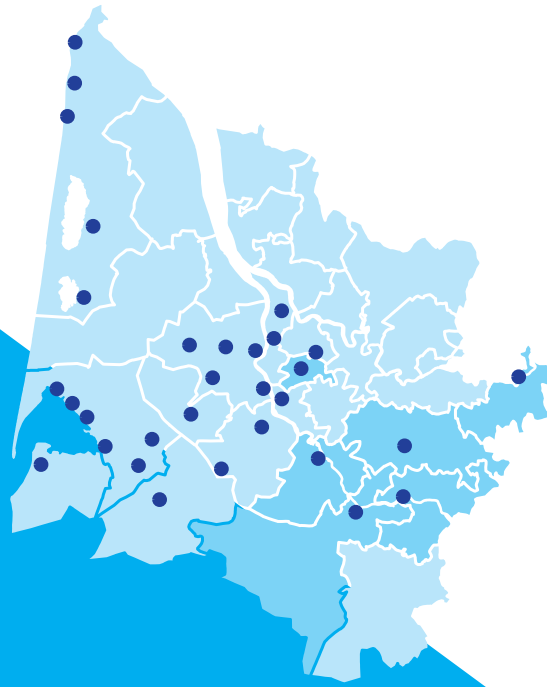
Ambarès- et-Lagrange 06 62 52 20 28	Pays Foyen * 07 75 26 07 33	
Andernos- les-Bains 06 42 51 54 61	Cdc Du Réolais En Sud Gironde 06 17 35 41 77	Lacanau 05 56 03 21 01
Ares 06 73 68 61 06	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	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

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

Forum des associations
(68 avenue de Verdun) 9h-17h
☎ 05 56 16 48 70

Accueil CAP33,
Complexe Albert Galinier 10h-12h
☎ 06 89 54 57 39

Sur les lieux d'activité
16h30-20h
☎ 06 89 54 57 39

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 BRUGES



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique Senior 10h-10h45** ▶ Résidence Autonomie
- ▶ **Roller 10h-11h30** ▶ Complexe Albert Galinier
- ▶ **Initiation Vélo 18h-19h30** ▶ Complexe Arc en ciel (sur inscription)
- ▶ **Roller 18h-19h30** ▶ Complexe Arc en ciel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Renforcement musculaire 10h-11h** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Stretching 18h-19h** ▶ Albert Galinier (juillet) (2€)
- ▶ **Street Work out 19h30-20h30** ▶ Arc en ciel (2€)

LES TOURNIS*

- ▶ **Football 17h-21h** ▶ Arc en ciel
- ▶ **Jeux ludiques** (en juillet) **18h 21h** ▶ (Pétanque, Molki, Frisbee, Basket)
- ▶ **Tennis de Table** (en Août)
- ▶ **Jeu libre 17h-18h/19h**
- ▶ **Tournoi** (uniquement en août) **20h**
 - ▶ Complexe Arc en Ciel en aout

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis 10h30-12h** ▶ Complexe Albert Galinier, Terrain de Tennis
- ▶ **Aviron** (sauf 1, 29/07, 5, 12 et 19/08) **16h-19h**
 - ▶ Émulation Nautique

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gym sénior (en extérieur) 10h-11h**
 - ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Pilâtes 11h15-12h15** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Stretching 12h30-13h30** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Yoga 18h-19h** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Renforcement musculaire 18h-19h**
 - ▶ Complexe Daugère (2€)

LES TOURNIS*

- ▶ **Badminton double 17h-20h Jeu libre/20h Tournoi**
 - ▶ Complexe Daugère (Restauration sur place)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Roller 16h30-17h30** ▶ Complexe Arc en Ciel
- ▶ **Aviron** (sauf 2, 30/07, 6, 13 et 20/08) **16h-19h**
 - ▶ Émulation Nautique

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Postural Ball 10h-11h** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Ateliers renfo (extérieur)** (sauf le 2/08) **18h-19h**
 - ▶ Arc en ciel (2€)
- ▶ **Street Work out 19h30-20h30** ▶ Arc en ciel (2€)

LES TOURNIS (sauf le 2/08)

- ▶ **Handball à 4 18h-20h** ▶ Complexe Arc en ciel
- ▶ **Basket 3×3 18h-20h** ▶ Complexe Arc en ciel

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 17h-17h45/18h-18h45** ▶ Complexe Albert Galinier, Tennis couvert (sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gym sénior (équilibre) 10h-11h**
 - ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Bien être 11h15-12h15** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Stretching 12h30-13h30** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Postural Ball 18h-19h** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Yoga 19h-20h** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)

LES TOURNIS*

- ▶ **Volley sur herbe (3×3) 19h-20h Jeu libre 20h Tournoi** ▶ Complexe Albert Galinier

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h-10h45/11h-11h45** ▶ Tennis Couvert, Complexe Albert Galinier (sur inscription)
- ▶ **Badminton 17h-19h** ▶ Complexe Daugère

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates 10h-11h** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Bien être 11h30-12h30**
 - ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Zumba 19h-20h** ▶ Complexe Daugère (2€)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoë 10h-11h30 (rdv 9h30)**
 - ▶ Emulation Nautique Balade autour du lac en canoë, kayak...
(Conditions obligatoires : savoir nager et avoir + de 6 ans présence d'un adulte par embarcation, Inscription au 06 89 54 57 39)
- ▶ **Badminton 10h30-12h30** ▶ Complexe Daugère

Informations pratiques

- ▶ Tarifs ticket et carte :
 - Ticket à l'unité 1€
 - carte 12 cases 10 €
 - (1 case = 1€)
- ▶ **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
 - Activités Fitness 2€
 - Bien être : exercices basés sur le Qi Gong/Yoga Pilates/Equilibre/Respiration... pour être en harmonie avec soi-même
- ▶ **LES TOURNIS** Activités tournois 1€
 - Accueil tous les soirs à partir de 17h sur le lieu des activités animations
 - Sauf en juillet le lundi soir a Arc en ciel
 - Pas d'activités CAP33 le 14/07 et le 15/08
 - En cas d'intempéries replis sur les sites sportifs proches du lieu d'activité

Consignes pour la pratique

- Pour toutes les activités prévoir une bouteille d'eau et une serviette

Associations partenaires de CAP33

Entente sportive de Bruges (ESB) : Gymnastique artistique, Gymnastique volontaire, Bruges Tennis de Table Handicapé-Valide, Badminton, Tennis, Volley-ball ; Bruges Yoga Bien Être ; Anjali Yoga ; Handball ; Football ; Emulation Nautique de Bordeaux.

Folle semaine de l'EMM

Du 29/06 au 03/07 - 18h30-20h
▶ Parc Treulon & Salle Gérard Linsolas

«Faites du sport» Que la saison sportive commence !
Mercredi 2/07 - 16h-20h

▶ **Stade Galinier**
Dans le cadre de l'ouverture des activités CAP33 de l'été, venez-vous initier en présence des associations sportives du territoire

«Ondes Urbaines»

Mercredi 2/07 - 15h-22h
▶ Manifestations jeunes autour des arts urbains avec Contest skate + initiation et démonstrations foot basket freestyle (Graph et DJ ...)

Fête nationale

Dimanche 13/07 - 19h
▶ **Place de la mairie**
La ville de Bruges vous donne rendez-vous pour célébrer la Fête nationale, Feu d'artifice à 23h

Été Métropolitain «Le dernier banquet»

Jeudi 17/07 - 20h
▶ **Chais du Grand Darnal**
Dîner-spectacle autour d'une enquête policière aux allures de farce se déroulant au centre thermal Halliwell, en Angleterre. Une comédie en 4 actes, entre lesquels le public mange dans une ambiance conviviale (16€, dès 10 ans)

Interville CAP33

Vendredi 18/07
▶ **Bruges, Complexe Galinier**
Représentez votre ville et venez défier les centres CAP33 de Eysines et Saint-Médard-en-Jalles avec des activités déjantées par équipes, jeux d'eau (prévoir des affaires de rechanges)
Buvette et restauration sur place

Été Métropolitain «Battle de compliments»

Mercredi 20/08 - 18h30
▶ **Théâtre de verdure de la ludo-médiathèque**
(si mauvais temps, rdv à l' Espace Culturel Treulon)
Venant d'univers différents, les protagonistes s'affrontent avec les déclarations et les compliments les plus fous de leur répertoire jusqu'à en faire hurler le public. Ta Mère La Mieux est une joute verbale festive qui milite en faveur de l'égalité, prône un mélange des classes sociales et ouvre le monde du rap à un public plus large
(Tout public, entrée libre)

Cinéma de plein air

mercredi 27 août - 22h
▶ **Parc Treulon**
Diffusion du film Un p'tit truc en plus par le réalisateur Artus