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.

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.

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.

C'est 31 centres en 2025

Ambarès-et-Lagrave
06 62 52 20 28

Andernos-les-Bains
06 42 51 54 61

Ares
06 73 68 61 06

Bassens
06 17 02 21 32

Bègles
07 64 58 10 42

Belin-Beliet
05 56 88 38 86

Biganos
06 73 27 22 95

Bruges
06 89 54 57 39

Carcans
05 56 03 90 28

Cenon
06 12 55 48 96

Cestas
07 88 15 01 40

Convergence Garonne *
06 27 55 18 12

Pays Foyen *
07 75 26 07 33

Cdc Du Réolais En Sud Gironde
06 17 35 41 77

Sud Gironde *
06 82 14 54 14

Les Coteaux Bordelais *
06 23 76 64 42

Rurales de l'Entre Deux Mers *
07 57 60 43 10

Eysines
06 33 83 59 77

Floirac
05 57 80 87 00

Grayan-et-l'Hôpital
06 70 30 17 62

La Teste-de-Buch
06 40 41 27 91

Lacanau
05 56 03 21 01

Lanton
06 07 31 18 86

Leognan
06 20 96 05 98

Marcheprime
06 07 63 80 36

Mérignac
05 56 18 80 12

Mios
06 77 53 64 77

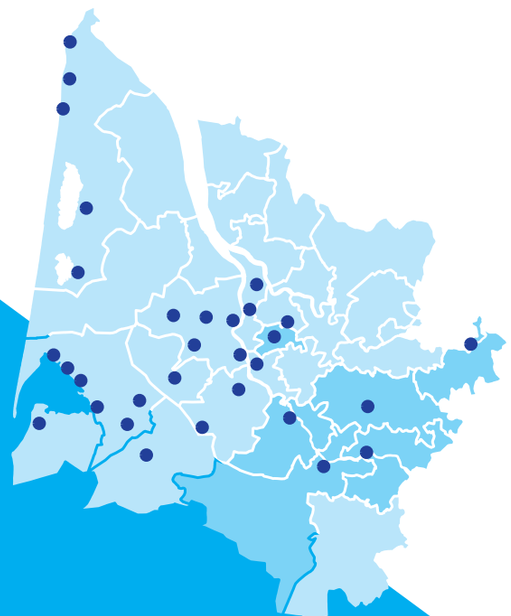
Saint-Médard-en-Jalles
05 56 05 71 14

Salles
05 56 88 38 86

Soulac-Sur-Mer
06 80 48 82 74

Vendays-Montalivet
06 81 66 36 07

* CDC = Communauté de Communes



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

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

Département de la Gironde - DirCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprim'vert - juin 2025

CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !

PROGRAMME ÉTÉ 2025
COMMUNE DE BRUGES

Gironde LE DÉPARTEMENT
ici Gironde
Bruges
Gironde LE DÉPARTEMENT

PROGRAMME ÉTÉ 2025 - COMMUNE DE BRUGES

En famille ou individuellement à partir de 15 ans — **du 1er juillet au 30 août**

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Gymnastique Sénior 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€) Arc en ciel (août) (2€)
- **Street Work out 19h30-20h30** ▶ Arc en ciel (2€)

LES TOURNOIS*

- **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 TOURNOIS*

- **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 2/07) **18h-19h** ▶ Arc en ciel (*2€*)
- **Street Work out 19h30-20h30** ▶ Arc en ciel (*2€*)

LES TOURNOIS (sauf le 2/07)

- **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)*
- **Aviron** (sauf 3, 31/07, 7, 14 et 21/08) **16h-19** ▶ Emulation Nautique

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 TOURNOIS*

- **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*)
- **Aviron** (sauf 4/07, 1, 8, 15 et 22/08) **16h-19h** ▶ Emulation Nautique
- **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 TOURNOIS** 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.

CET ÉTÉ, À BRUGES

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 jeunesse 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**
Diner-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