

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.

C'est aussi 29 centres en 2020



Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 60 97 57 88	
Audenge 06 14 47 29 54	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Mios 05 57 17 07 95
Bassens 06 37 60 92 67	Lacau 05 56 26 03 08	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Bègles 07 63 74 83 03	Lanton 05 56 03 31 28	Réolais en Sud Gironde* 05 56 71 71 55
Bazadais* 06 46 31 59 28	Léognan 06 02 29 84 86	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Biganos 06 73 27 22 95	Les Coteaux Bordelais* 06 52 47 97 54	Salles 07 78 37 86 56
Bruges 05 56 16 48 70	Marcheprime 07 87 61 53 27	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Carcans 06 15 41 67 61	Martignas-sur-Jalle 06 82 01 84 00	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Castillon Pujols* 05 57 56 08 74	Médoc Cœur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	Vendays Montalivet 06 81 66 36 07

Plus de 80 disciplines sportives en juillet / août

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 et sans inscription.*

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 TOURNIS

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.*

Renseignements et inscriptions

Forum des associations
68 avenue de Verdun
9h-17h / 05 56 16 17 95

Accueil CAP33, Complexe Galinier
10h-12h

Sur les lieux d'activité
16h30-20h

📞 06 89 54 57 39 / 05 56 16 17 90

Réglementation COVID-19 *

Seules les activités sportives individuelles pratiquées en extérieur sont autorisées. Les activités sportives impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées.

Distanciation

Il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m :

- ▶ 10m pour la pratique du vélo et de la course à pied
- ▶ 5 m pour la marche rapide
- ▶ 1,5 m en latéral entre deux personnes
- ▶ pour les autres activités, un espace de 4 m² est prévu pour chaque participant

Règles sanitaires de pratique d'une activité CAP33

- ▶ Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique
- ▶ Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, ...)
- ▶ L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette, ...) doit être proscrit
- ▶ L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun sera nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation
- ▶ Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19 une consultation médicale est nécessaire pour toute reprise. Le Département de la Gironde et le centre CAP33 organisateur de l'activité dégagent leur responsabilité en cas de non-respect de cette obligation.

*source : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES - Post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19, Ministère des sports, mai 2020



CAP 33

80 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2020
COMMUNE DE BRUGES

* CDC = Communauté de Communes
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.

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h30-12h** ▶ Espace Arc en Ciel
Jeu libre
- ▶ **Tennis de Table 15h30-16h30** ▶ Espace Arc en Ciel
Jeu libre
- ▶ **Tennis de Table 17h-18h** ▶ Espace Arc en Ciel
Jeu libre
- ▶ **Tennis de Table 19h-20h** ▶ Espace Arc en Ciel
Jeu libre
- ▶ **Tennis de Table 20h30-21h30** ▶ Espace Arc en Ciel
Jeu libre

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Bien être (1) 9h-10h** ▶ Parc Ausone
(rendez vous au Belvédère)
- ▶ **Gymnastique Sénior 10h-10h45** ▶ Résidence
Autonomie
- ▶ **Sophrologie (2) 10h-11h** (juillet) ▶ Complexe
Galinier (2€)
- ▶ **Renforcement musculaire 11h-12h** ▶ Complexe
Galinier (2€)
- ▶ **Renforcement musculaire 12h30-13h30** ▶ Espace
Arc en ciel (2€)
- ▶ **Stretching et Fitness Enfant 18h-19h** ▶ Espace
Arc en ciel (2€ / gratuit pour les enfants)
- ▶ **Marche Nordique 19h15-20h15** ▶ Complexe Arc
en ciel (2€)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoë 10h-12h** (4,11 et 18/08) ▶ Émulation
Nautique
- ▶ **Tennis 10h30-12h** (à partir du 13/07) ▶ Complexe
Galinier, Terrain de Tennis
- ▶ **Badminton 15h30-16h30** ▶ Espace Daugère
- ▶ **Aviron 16h-19h** (7,21,28/07 et 25/08) ▶ Émulation
Nautique
- ▶ **Badminton 17h-18h** ▶ Espace Daugère
- ▶ **Badminton 18h30-19h30** ▶ Espace Daugère
- ▶ **Badminton 20h-21h30** ▶ Espace Daugère

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Bien être 9h-10h** ▶ Parc Ausone
(rendez vous au Belvédère)
- ▶ **Body zen (3) 11h-12h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Stretching Complexe 12h30-13h30** ▶ Complexe
Galinier (2€)
- ▶ **Yoga 18h-19h** (Juillet) ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Renforcement musculaire 18h-19h** ▶ Espace
Daugère (2€)
- ▶ **Marche Nordique 19h-20h** ▶ Espace Daugère (2€)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis 17h30-18h30** (à partir du 13/07) ▶ Espace
Galinier, Terrain de Tennis
- ▶ **Soirée jeux 16h-21h** ▶ Complexe Galinier
- ▶ **Tennis 19h-20h** (à partir du 13/07) ▶ Espace
Galinier, Terrain de Tennis

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates et fitness enfant 10h-11h** ▶ Complexe
Galinier (2€)
- ▶ **Zumba 19h-20h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Qi gong 18h-19h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Cross training 19h-20h30** ▶ Complexe Galinier
(2€)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aviron 16h-19h** (9, 16, 23, 30/07 et 27/08)
▶ Émulation Nautique

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Bien être 9h-10h** ▶ Parc Ausone
(rendez vous au Belvédère)
- ▶ **Gymnastique Sénior 10h-10h45** ▶ Espace Galinier
- ▶ **Fitball (2) 11h-12h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Pilates 12h30-13h30** (2€) ▶ Complexe Galinier
(2€)
- ▶ **Tir à l'arc 15h30-16h30** ▶ Complexe Galinier,
Tennis couvert (1€)
- ▶ **Tir à l'arc 17h-18h** ▶ Complexe Galinier, Tennis
couvert (1€)
- ▶ **Pilates 18h-19h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Tir à l'arc 18h30-19h30** ▶ Complexe Galinier,
Tennis couvert (1€)
- ▶ **Yoga 19h-20h** (2€) ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **X-fit 19h30-20h30** ▶ Complexe Galinier (2€)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 15h30-16h30** ▶ Complexe Galinier
- ▶ **Badminton 17h-18h** ▶ Complexe Galinier
- ▶ **Badminton 18h30-19h30** ▶ Complexe Galinier
- ▶ **Badminton 20h-21h30** ▶ Complexe Galinier

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Bien être 9h-10h** ▶ Parc Ausone
(rendez vous au Belvédère)
- ▶ **Gymnastique sénior 10h-11h** ▶ Résidence
Autonomie
- ▶ **Stretching 10h-11h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Cuisse/Abdos/Fessiers 12h30-13h30** ▶ Complexe
Galinier (2€)
- ▶ **Body Pump 18h-19h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Marche Nordique 19h-20h** ▶ Complexe Galinier
(2€)
- ▶ **Cross training 19h30-21h** (2€) ▶ Complexe
Galinier (2€)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoë 10h-11h30** (rdv 9h30) ▶ Émulation
Nautique Balade autour du lac en canoë, kayak...
Conditions obligatoires : savoir nager
et avoir + de 6 ans, Inscription au 06 89 54 57 39

Informations pratiques

- ▶ Tarifs : Ticket à l'unité 1€ / carte 12 cases
10 € (1 case = 1€)
- ▶ Pour toutes les activités prévoir bouteille
d'eau et serviette
- ▶ (1) Bien être : Séance de reprise d'activités
combinant de la marche, du renforcement
et des étirements en extérieur
- ▶ (2) Sophrologie : Ensemble de méditations
corporelles incluant relaxation et respiration
- ▶ (3) Body Zen : exercices basés sur le Qi
Gong/ yoga/pilâtes/ équilibre/respiration...
pour être en harmonie avec soi-même
- ▶ Accueil tous les soirs à partir de 17h sur le
lieu des activités animations, jeu libre (moly,
jeux en bois, carrom, speed minton, beach
tennis....
- ▶ Pas d'activités CAP33 le 14 juillet et le 15 août
- ▶ En cas d'intempéries replis sur les sites
sportifs du lieu d'activité.
- ▶ Inscription préalable obligatoire à l'ensemble
des activités au 06 89 54 57 39
- ▶ Ouverture des inscriptions une semaine
avant l'activité choisie
- ▶ En raison du contexte sanitaire, les vestiaires
et les douches ne sont pas accessibles,
arrivez en tenue sur toutes les activités
et dans la mesure du possible avec votre
propre matériel.

Cet été, CAP33 vous propose des activités culturelles !

Nouveauté ! En complément des activités sportives et de loisirs, de nombreux ateliers de pratique culturelle vous sont proposés sur plusieurs rendez-vous pendant l'été.



● Légende activités culturelles dans le programme

Associations partenaires

ESB Gymnastique artistique, Gymnastique volontaire, BTTHV, Badminton, Tennis, Tai Chi ; BYBE ; Anjali Yoga ; Souffle Kool ; Emulation Nautique de Bordeaux