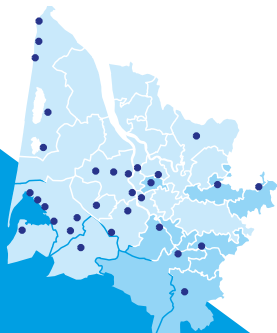


CAP 33

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 31 centres en 2023



Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Castillon Pujols * 05 57 40 08 70	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91
Arès 06 73 68 61 06	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01
Bassens 06 17 02 21 32	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Lanton 06 07 31 18 86
Bègles 07 64 58 10 42	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Léognan 06 20 96 05 98
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Marcheprime 06 07 63 80 36
Biganos 06 73 27 22 95	Les Coteaux 06 89 54 57 39	Mios 05 57 17 07 92
Bruges 06 89 54 57 39	Bordelais * 06 23 76 64 42	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 06 45 47 52 55	Coutras 06 43 41 96 60	Salles 05 56 88 38 87
Canon 06 12 55 48 96	Eysines 06 33 83 59 77	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 06 87 45 36 74	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07	Floirac 05 57 80 87 00	

* 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.

Département de la Gironde - DirCom - CID - Imprim'vert - juin 2023

Plus de 100 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 découvertes de l'environnement.

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 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.

Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribue à une bonne santé. Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

Renseignements et inscriptions

Forum des associations (68 avenue de Verdun)
☎ 05 56 16 48 57 - 9h-17h
Accueil CAP33, Complexe Albert Galinier - 10h-12h
Sur les lieux d'activité - 16h30-20h
☎ 06 89 54 57 39

CAP 33

'tour

De nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Études et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Jeux d'Echecs, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Rugby à XIII, Savate Boxe française, Sport adapté, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Volley Ball, le CDOS et Drop de Béton (Beach Rugby).

Les étapes du CAP33'tour :

- 05/07 Bruges ▶ Complexe Albert Galinier
- 06/07 Carignan de Bordeaux ▶ Plaine des sports de Cabannes
- 10/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 11/07 La Réole ▶ Quais de La Réole
- 12/07 Port Ste-Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 13/07 Eysines ▶ Château Lescombes
- 17/07 Canon ▶ Parc Palmer
- 18/07 Floirac ▶ Stade Guyon
- 20/07 Saint-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 25/07 Lanton ▶ Bassin de baignade
- 26/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 27/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 31/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Betye
- 01/08 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 02/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 03/08 Grayan-et-L'Hôpital ▶ Gulp
- 04/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 08/08 Carcans-Maubuisson ▶ Place du Pôle
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 11/08 Salles ▶ Parking du collège
- 12/08 Arès ▶ Esplanade Dartiquelongue
- 16/08 Bazas ▶ Piscine
- 18/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 22/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 24/08 Castillon-la-Bataille ▶ Pelouse Plage
- 25/08 Marcheprime ▶ Parc de l'église
- 29/08 Cestas ▶ Complexe sportif du Bouzet
- 31/08 Léognan ▶ Parc de la Mairie

Un été 100% Gironde

gironde.fr/sorties

CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2023
COMMUNE DE BRUGES

Bruges

Gironde

PROGRAMME ÉTÉ 2023 - COMMUNE DE BRUGES

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1^{er} juillet au 1^{er} septembre

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique Sénior**
10h-10h45 ▶ Résidence Autonomie
- ▶ **Roller 10h-11h30** ▶ Complexe Albert Galinier
- ▶ **Savoir rouler à vélo** ⁽²⁾
18h-19h ▶ Complexe Arc-en-Ciel
(sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Renforcement musculaire**
10h-11h ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Stretching**
18h-19h ▶ Complexe Arc-en-Ciel (2€)

LES TOURNOIS* (Complexe Arc-en-Ciel)

- ▶ **Tennis de Table**
17h-18h/19h-20h ▶ Jeu libre / 20h ▶ Tournoi
- ▶ **Football**
18h-20h ▶ Jeu libre / 20h ▶ Tournoi

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis**
10h30-12h ▶ Complexe Albert Galinier,
Terrain de Tennis
- ▶ **Aviron** (sauf 4/07, 1, 8, 15 et 22/08)
16h-19h ▶ Émulation Nautique

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gym Multisport sénior**
10h-11h ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Bien-être** ⁽¹⁾
11h-12h ▶ 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 17h-20h** ▶ Jeu libre
20h ▶ Tournoi, Complexe Daugère

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Roller 16h30-17h30** ▶ Complexe Albert Galinier
- ▶ **Aviron** (sauf 5/07, 2, 9, 16 et 23/08)
16h-19h ▶ Émulation Nautique

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates**
10h-11h ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Barre au sol** ⁽²⁾
18h-19h ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Cross training**
19h30-20h30 ▶ Complexe Albert Galinier (2€)

LES TOURNOIS

- ▶ **Handball à 4 sur herbe** (sauf le 5 juillet)
18h-20h ▶ Complexe Albert Galinier

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc**
17h-17h45/18h-18h45 ▶ Complexe Albert Galinier,
Tennis couvert (sur inscription)
- ▶ **Aviron** (sauf 5/07, 3, 10, 17, 24/08)
16h-19h ▶ Émulation Nautique

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gymnastique Sénior (équilibre)**
10h-11h ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Fitball 11h-12h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Pilates**
12h30-13h30 ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Pilates 18h-19h** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Yoga 19h-20h** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **X-fit**
19h30-20h30 ▶ Complexe Albert Galinier (2€)

LES TOURNOIS

- ▶ **Volley sur herbe 19h-20h** ▶ Jeu libre
20h ▶ Tournoi - Complexe Albert Galinier

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h-11h** ▶ Tennis couvert, Complexe
Albert Galinier
- ▶ **Badminton 17h-19h** ▶ Complexe Albert Galinier
- ▶ **Aviron** (21 et 28/07)
16h-19h ▶ Émulation Nautique

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Stretching 10h-11h** ▶ Complexe
Albert Galinier (2€)
- ▶ **Bien-être**
11h30-12h30 ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Tir à l'arc** (sauf 22/07)
17h-17h45 ▶ Complexe Albert Galinier,
Tennis couvert (sur inscription)
- ▶ **Zumba 19h-20h** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Cross training** (sauf 22/07)
19h30-21h ▶ Complexe Albert Galinier (2€)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoe**
10h-11h30 (RDV 9h30) ▶ Émulation Nautique
Balade autour du lac en canoe, kayak...
(Conditions obligatoires : savoir nager et avoir
+ de 6 ans.
Inscription au 06 89 54 57 39)
- ▶ **Badminton**
10h30-12h30 ▶ Complexe Albert Galinier

Comités sportifs départementaux

Animations gratuites :

CAP33³tour

Mercredi 5/07 16h-20h Complexe Albert Galinier

Ouverture de la saison

Echecs, Découverte ludique et familiale de
nombreuses pratiques sportives !!! Course
d'orientation, Cyclisme (BMX), Escrime,
Handisport, Jeux d'Echecs, Lutte, Pelote Basque,
Rugby à XIII, ODOS et des acteurs du territoire

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
- ▶ ⁽²⁾Savoir rouler à vélo (maîtrise du vélo, rouler
en autonomie, règle de sécurité, code de la
route)
- ▶ ⁽³⁾Barre au sol : aussi nommée barre à
terre s'inspire de la suite d'exercices
d'échauffement du cours de danse classique,
effectués à la barre, c'est-à-dire une main
posée sur une barre. Cette discipline
développe la tonicité musculaire et la
souplesse.

LES TOURNOIS :

- ▶ Activités tournois 1€
- ▶ Accueil tous les soirs à partir de 17h sur le lieu
des activités animations
- ▶ 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 ; Emulation
Nautique de Bordeaux.

CET ÉTÉ, À BRUGES

« La Folle semaine de l'École de Musique »
Du lundi 3 au vendredi 7 juillet : 18h30 Une semaine jalonnée
de mini-concerts dans le Parc Treulon et la Salle Linsolas

« Lectures à voix haute d'albums »
Parc Treulon : Rendez vous dans le parc Treulon, pour des
lectures proposées par l'équipe du Château! Tout public à partir
de 3 ans.

« Folle semaine musique en plein air et éveil musical de l'École
de musique »
Mercredi 5 juillet, 14h-17h : La ludo-médiathèque Le Château
organise un temps d'éveil musical pour les petits. Venez essayer
notre sélection d'instruments et jouets musicaux adaptés.
Public de 18 mois à 6 ans, entrée libre et gratuite.

« Journée Portes Ouvertes de l'École de Musique »
Mercredi 5 juillet, 15h-19h : Espace Culturel Treulon Venez
découvrir toutes les disciplines instrumentales enseignées à
l'École de Musique !!!

« Découverte de Jeux Vidéo »
Vendredi 7, 21, 28 juillet et 18, 25 août, 13h-19h :
Ludo-médiathèque Le Château. Tout public
à partir de 6 ans

« La ludothèque est de sortie ! »
Mercredi 12 et 19 juillet, 14h30-16h30 ▶ Parc Treulon
Samedi 19 et 26 août, 14h30-16h30 ▶ Parc Treulon
Rendez-vous dans le parc, la ludothèque s'exporte dans le parc
et vous propose de vous essayer à des jeux d'extérieurs et des
jeux XXL. Tout public à partir de 6 ans.

« Intervalle CAP33 »
Vendredi 21 juillet à Eysines :
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 recharges) Buvette et
restauration sur place, inscriptions au 06 89 54 57 39

« Tournoi de « Flag Rugby »
30 août, 18h-21h : Complexe Albert Galinier

ÉTÉ MÉTROPOLITAIN 2023

« Monde Parallèle »
Mardi 18 juillet, 20h : Place Jean Moulin, adaptation in situ de la
bande dessinée éponyme, balade avec écouteurs (tout public,
gratuit).

« La Cerise sur le Gâteau »
Mercredi 19 juillet :
▶ 18h30 Ludo-médiathèque Le Château : visite guidée,
exposition d'œuvres originales à l'occasion de l'anniversaire
de la Maison d'Éditions de la Cerise (tout public, entrée
libre)
▶ 20h Espace Culturel Treulon :
concert dessiné (Tout public, entrée libre)

« Les Goûters Magiques »
Exposition
Du mardi 18 au samedi 22 juillet : Ludo-médiathèque Le
Château : salle en accès libre aménagée sur le thème du
restaurant et de la cuisine (entrée libre, gratuit)

« Expériences gastronomiques et ludiques »
Mardi 25 et mercredi 26 juillet - 15h/16h/17h : Parc Ausone
Public : de 5 à 10 ans (sous la responsabilité de leurs
parents). Tarif : 5€ par enfant.
Réservation sur www.bordeauxfoodclub.com

« Momi Maïga »
Samedi 26 août - 20h : Théâtre de Verdure de la
Ludo-médiathèque Le Château
Concert de musiques africaines (tout public, entrée libre)