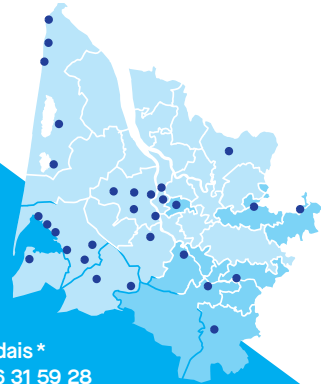


CAP 33

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 30 centres en 2022

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

* 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 2022

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 découverte 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.*

Renseignements et inscriptions

Mercredi 22/06 16h-19h QG CAP33 (Seguinaud)
Vendredi 24/06 16h-19h Espace Michel Serres
Lundi 27/06 16h-19h Terrasses du Bousquet

Lundi 9h-12h Espace Garonne
Mardi 17h30-18h45 Piscine Nelson Mandela et 19h-20h Gymnase du Bousquet
Mercredi 17h-19h Espace Michel Serres
Jeudi 9h-12h QG CAP33
Vendredi 10h-12h Domaine de Beauval et 17h-19h Espace Garonne
Samedi 9h-10h Piscine Nelson Mandela

CAP 33 'tour

De nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, 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 :

- 07/07 **Bonnetan** ▶ Parc de la mairie
- 08/07 **Eysines** ▶ Domaine du Pinsan
- 09/07 **Léognan** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- 11/07 **Langon** ▶ Parc des Vergers
- 12/07 **Andernos-les-Bains** ▶ Plage du Bety
- 13/07 **Port Ste Foy et Ponchapt** ▶ Plage des Bardoulets
- 18/07 **Bègles** ▶ Bègles Plage
- 19/07 **Cenon** ▶ Parc Palmer
- 20/07 **Soulac-sur-Mer** ▶ Plage CAP33
- 21/07 **St-Médard-en-Jalles** ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 **Grayan-et-L'Hôpital** ▶ Gulp
- 23/07 **Bassens** ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 26/07 **Vendays-Montalivet** ▶ Plage CAP33
- 27/07 **Podensac** ▶ Parc du Château Chavat
- 28/07 **Coutras** ▶ Lac des Nauves
- 02/08 **Carcans** ▶ Maubuisson, Place du Pôle
- 03/08 **La Teste-de-Buch** ▶ Cazaux Lac
- 04/08 **Lanton** ▶ Esplanade de Cassy
- 05/08 **Lacanau Océan** ▶ Plage Maison de la glisse
- 06/08 **Salles** ▶ Parking du collège
- 10/08 **Mios** ▶ Parc Birabeille
- 12/08 **Belin-Beliet** ▶ Jardin de la Gare
- 13/08 **Arès** ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 23/08 **Biganos** ▶ Parc Lecoq
- 26/08 **Marcheprime** ▶ Stade René Delest
- 27/08 **Mérignac** ▶ Stade R. Brettes (Parc du Vivier)

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

Retrouvez toutes les activités CAP33 de tous les centres sur gironde.fr/sorties



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2022
COMMUNE DE BASSENS



PROGRAMME ÉTÉ 2022 - COMMUNE DE BASSENS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1^{er} juillet au 27 août

Lundi (sauf 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 9h30-11h30** ▶ Tennis Couverts
- ▶ **Sculpture sur pierre 17h-20h** ▶ Domaine de Beauval (sur réservation)
- ▶ **Pilates 18h-19h** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Zumba 19h15-20h15** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Taïso 19h45-20h45** ▶ Domaine de Beauval

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Renforcement Musculaire 9h30-10h30** ▶ Plaine des sports Griffons
- ▶ **Stretching 10h45-11h30** ▶ Plaine des sports Griffons
- ▶ **Yoga (18/07) 12h15-13h15** ▶ Domaine de Beauval

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche lente 8h-9h** ▶ Résidence Autonomie la Madeleine
- ▶ **Gym douce 9h30-10h30** ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Badminton Portes Ouvertes 9h30-12h** ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Body Zen 10h45-11h45** ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Ludothèque (juillet et 23/08) 15h-17h** ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Tabata (juillet) 18h-19h** ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Piloxing (août) 18h-19h** ▶ Gymnase du Bousquet

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aquagym 17h30-18h15** ▶ Piscine Nelson Mandela (sur réservation)
- ▶ **Stretching 19h15-20h** ▶ Gymnase du Bousquet

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket 3x3 19h30-22h** ▶ Gymnase du Bousquet

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Pédestre 9h-11h** ▶ QG CAP33 (juillet), Domaine de Beauval (août) (sur réservation)
- ▶ **Randonnée Cyclotourisme 14h** ▶ Rdv Place de la Commune de Paris (sur réservation)
- ▶ **Ludothèque (juillet et 24/08) 19h-22h** ▶ Espace Michel Serres

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Pound (juillet) 18h-19h** ▶ Espace Michel Serres
- ▶ **Kuduro Dance (août) 18h-19h** ▶ Espace Michel Serres
- ▶ **Marche Fitness 19h-20h30** ▶ Espace Michel Serres

LES TOURNOIS

- ▶ **Football 5x5 19h30-22h** ▶ Espace Michel Serres

Jeudi (sauf 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Renforcement Musculaire 9h-10h** ▶ Plaine des sports Séguinaud
- ▶ **Gym Douce 9h30-10h30** ▶ Plaine des sports Séguinaud

- ▶ **Relaxation 10h45-11h30** ▶ Plaine des sports Séguinaud
- ▶ **Cross Training 18h30-19h30** ▶ Plaine des sports Séguinaud

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton Portes Ouvertes 18h30-19h30** ▶ Gymnase Seguinaud
- ▶ **Badminton 19h30-22h** ▶ Gymnase Séguinaud

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique Confirmés 9h-11h30** ▶ Domaine de Beauval (sur réservation)
- ▶ **Marche Nordique Loisirs 9h-11h30** ▶ Domaine de Beauval (sur réservation)
- ▶ **Tir à l'arc 17h-19h** ▶ Espace Garonne
- ▶ **Disc Golf 17h-19h** ▶ Espace Garonne
- ▶ **Zumba famille 18h-19h** ▶ Espace Garonne

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers (sauf 1/07) 9h30-10h30** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Stretching (sauf 1/07) 10h45-11h30** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Yoga (sauf 22 et 29/07) 12h15-13h15** ▶ Domaine de Beauval

Samedi (sauf 2/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym Douce 9h30-10h30** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Relaxation 10h45-11h30** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Beach Tennis 10h-12h** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Initiation pêche 9h-12h** ▶ Bassin Montsouris (30/07 et 27/08) (sur réservation), Bassin Pichon (9, 16/07, 6 et 13/08) (sur réservation)
- ▶ **Randonnée Cyclotourisme 14h** ▶ Rdv Place de la Commune de Paris (sur réservation)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aqua Cross Training 9h-10h** ▶ Piscine Nelson Mandela (sur réservation)

- Activités culturelles

Comités sportifs départementaux

Animations gratuites, Initiation à la plongée

Vendredi 29/07 et 19/08 **19h-21h**

- ▶ Piscine Nelson Mandela

CAP33'tour

Samedi 23 juillet 15h-19h - Plaine de Séguinaud : Course d'orientation, Cyclisme, Handisport, Hockey sur gazon, Pelote basque et Roller et Skateboard

CET ÉTÉ, À BASSENS

Nuit étoilée

Vendredi 1/07 20h ▶ Terrain Dubernard

Concours de Pétanque

Vendredi 1/07 17h30 ▶ Espace Garonne (ouvert à tous)

Les P'tits débrouillards

Vendredi 1, 8/07 et 26/08 17h-21h ▶ Espace Garonne

Lundi 4/07 17h-21h ▶ Domaine de Beauval

Mardi 5/07 et 23/08 15h-19h ▶ Terrasses du Bousquet

Mercredi 6/07 et 24/08 16h-20h ▶ Espace Michel Serres

Jeudi 7/07 et 25/08 16h-20h ▶ Parc Meignan

Samedi 27/08 9h-12h ▶ Domaine de Beauval

Reconstitution partielle de poterie

Mercredi 8/07 10h-12h ▶ Domaine de Beauval

Gravure sur Verres

Mardi 12 et 19/07 9h-12h ou 14h-17h ▶ Terrasses du Bousquet

Stage Photo

Mardi 12/07 18h ▶ Terrasses du Bousquet (venir avec son appareil photo)

Basket Santé

Mercredi 13/07 et 24/08 18h-19h30 ▶ Espace Michel Serres

Escalade & Tyrolienne

Mercredi 20/07 15h-18h ▶ Espace Michel Serres

Initiation à l'archéologie

Vendredi 22/07 et 19/08 10h-12h ▶ Domaine de Beauval

Fête Champêtre

Du 22 au 24/07 ▶ Plaine des sports Seguinaud

(voir programmation dédiée)

Fitness Numérique

Mardi 26/07 et 16/08 10h-12h ▶ RA la Madeleine

Mercredi 27/07 et 17/08 10h-12h ▶ Médiathèque Municipale

Beatbox

Vendredi 29/07, 5 et 12/08 17h-18h ▶ Espace Garonne

Peinture sur porcelaine

Mardi 9/08 9h30-12h30 ▶ Terrasses du Bousquet

Tissage Végétal (dès de 8 ans en famille)

Vendredi 12 et 26/08 10h-11h ▶ Domaine de Beauval

Promenade Sensorielle (dès de 8 ans en famille)

Vendredi 5 et 19/08 10h-11h ▶ Domaine de Beauval

Ciné Plein Air

Vendredi 19/08 21h30 ▶ Plateau F. Villon

Loéla : Spectacle musical autour de l'eau (3 mois-6 ans)

Samedi 20/08 10h/11h ▶ Médiathèque Municipale

Branca : Théâtre gestuel, danse, chant ...

la nature est au cœur de ce spectacle sans parole

Mercredi 24/08 18h30 ▶ Domaine de Beauval

Vers le Fleuve : Lectures, projections vidéos

et installations sonores

Vendredi 26/08 19h30 ▶ Refuge La Nuit Américaine

(Amener son pique-nique)

Skateboard

Vendredi 26/08 17h-19h ▶ Espace Garonne

Informations pratiques

- ▶ Les séances payées ne sont ni repoussées ni remboursées en cas d'absence du pratiquant
- ▶ Merci d'apporter votre bouteille d'eau, tapis et serviette selon l'activité pratiquée

Associations partenaires de CAP33

ABPEPP ; Association Molkky Gorgées ; Ateliers Raphaëlle ; Azimut Rando ; Bordza Skateboard ; CCAS ; Côté Sciences ; CMOB Athlétisme, Basket, Cyclotourisme, Football, Pétanque ; Conseil Citoyen ; Divergence ; Foksabouge ; Goujon des Sources ; Histoire et Patrimoine ; L'échiquier de Bassens ; Les ateliers de loisirs ; Les p'tits débrouillards ; Ludothèque ; Médiathèque Municipale ; Ombres et Lumières ; Piscine intercommunale Nelson Mandela ; Yoga la Voie du Cœur

CAP 33 juniors

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 8/14 ans
Activités gratuites

Lundi (sauf 15/08)

- ▶ **Tir à l'arc 10h-12h** ▶ Plaine des Sports Griffons
- ▶ **VTT 17h-19h** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Mini Rando VTT 18h-19h** ▶ Domaine de Beauval

Mardi

- ▶ **Ludothèque (juillet et 23/08) 15h-17h** ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Basketball (12/07 au 23/08) 16h-18h** ▶ Terrasses du Bousquet

Mercredi

- ▶ **Ateliers Sciences (6/07 au 3/08 sauf 20/07) 16h-19h** ▶ Espace Michel Serres
- ▶ **Hip Hop 17h-18h** ▶ Espace Michel Serres
- ▶ **Pétanque 17h-18h** ▶ Espace Michel Serres
- ▶ **Skateboard (sauf 13/07 et 17/08) 17h-19h** ▶ Espace Michel Serres
- ▶ **Foot Golf (20/07 au 10/08) 17h30-19h** ▶ Espace Michel Serres
- ▶ **Ludothèque (juillet et 24/08) 19h-22h** ▶ Espace Michel Serres

Jeudi (sauf 14/07)

- ▶ **Parcours de l'Atlantide 11h-12h** ▶ Piscine Nelson Mandela (sur réservation)
- ▶ **Sports Nature 16h-18h** ▶ Parc Meignan
- ▶ **Speedminton 17h-18h** ▶ Parc Meignan

Vendredi

- ▶ **Course d'Orientation (sauf 1/07) 10h-12h** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Parcours de l'aventurier 17h-19h** ▶ Plaine des sports Griffons
- ▶ **Molkky (8, 29/07, 5 et 26/08) 17h-19h** ▶ Plaine des sports Griffons

Samedi (sauf le 02/07)

- ▶ **Jeux d'adresse 10h-12h** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Beach Tennis 10h-12h** ▶ Domaine de Beauval