

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.

CAP33 et les Comités Sportifs Départementaux

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française, Sport adapté, Surf, Tennis, Volley Ball et Drop de Béton.

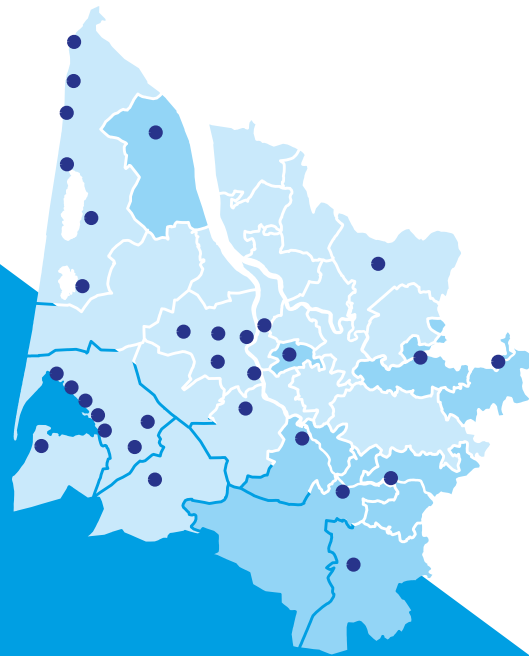
Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

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.

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

C'est aussi 31 centres en 2021

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 05 57 17 07 92
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Audenge 06 14 47 29 54	Hourtin 06 75 28 86 61	Réolais en Sud Gironde* 06 17 35 41 77
Bassens 06 37 60 92 67	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bazadais* 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01	Salles 05 56 88 38 87
Bègles 05 56 85 86 39	Lanton 06 07 31 18 81	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Biganos 06 73 27 22 95	Léognan 06 20 96 05 98	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Bruges 06 89 54 57 39	Les Coteaux Bordelais* 06 23 76 64 42	Vendays Montalivet 06 81 66 36 07
Carcans 06 45 47 52 55	Marcheprime 06 07 63 80 36	
Castillon Pujols* 05 57 40 08 74	Mérignac 05 56 12 87 35	* CDC = Communauté de Communes
Convergence Garonne* 07 76 11 41 07	Médoc Coeur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	
Coutras 06 43 41 19 56		



● Centres □ Communautés de communes (CDC) pouvant proposer plusieurs lieux d'activités

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.

Renseignements et inscriptions

Lundi et jeudi 9h-12h QG CAP33
Mardi et samedi 9h-12h Gymnase du Bousquet
Mercredi 18h-20h Espace Michel Serres
Vendredi 17h-19h Espace Garonne

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.*

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 2021
VILLE DE BASSENS



CAP
33
juniorsDes animations
tout l'été
adaptées
à vos enfants !

Pour les 6/14 ans

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sculpture sur pierre*** 17h-20h ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Qi Gong (juillet)** 18h-19h ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Marche Rapide*** 19h15-21h15 ▶ Domaine de Beauval

LA SÉANCE D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Renforcement Musculaire** 9h30-10h30 ▶ Plaine des sports Séguinaud
- ▶ **Stretching** 10h45-11h30 ▶ Plaine des sports Séguinaud
- ▶ **Pilates** 18h-19h ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Zumba** 19h15-20h15 ▶ Domaine de Beauval

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Lente*** 8h-9h ▶ RA la Madeleine
- ▶ **Badminton Portes Ouvertes*** 9h30-12h ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Tabata (juillet)** 18h-19h ▶ Espace Michel Serres
- ▶ **Piloxing (août)** 18h-19h ▶ Espace Michel Serres
- ▶ **Cardio HIIT** 19h30-20h30 ▶ Espace Michel Serres

LA SÉANCE D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Body Zen** 9h30-10h30 ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Pilates** 10h45-11h45 ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Aquagym*** 17h30-18h15 ▶ Piscine Nelson Mandela
- ▶ **Yoga (sauf 13/07)** 19h15-20h15 ▶ Domaine de Beauval

LES TOURNIS

- ▶ **Basket 3x3** 19h30-22h ▶ Espace Michel Serres

Mercredi (sauf 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Pédestre** 9h-11h ▶ QG CAP33
- ▶ **Pound (août)** 19h-20h ▶ Espace Michel Serres

LA SÉANCE D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Cardio Gym (juillet)** 19h-20h ▶ Espace Michel Serres

LES TOURNIS

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

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique Loisirs*** 8h30-10h ▶ Espace Michel Serres
- ▶ **Badminton Portes Ouvertes*** 18h30-19h30 ▶ Gymnase Séguinaud

LA SÉANCE D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gym Douce** 9h45-10h45 ▶ Plaine des sports Séguinaud
- ▶ **Circuit Training** 11h-12h ▶ Plaine des sports Séguinaud
- ▶ **Tai So** 18h30-19h30 ▶ Gymnase Séguinaud

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton** 19h30-22h ▶ Gymnase Séguinaud

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique Confirmés*** 9h-11h30 ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Marche Nordique Loisirs*** 9h-11h30 ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Tir à l'arc** 17h-19h ▶ Espace Garonne
- ▶ **Disc Golf** 17h-19h ▶ Espace Garonne

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** 9h30-10h30 ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Stretching** 10h45-11h30 ▶ Domaine de Beauval

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton Portes Ouvertes*** 10h30-12h ▶ Gymnase du Bousquet

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aqua Cross Training*** 9h-10h ▶ Piscine Nelson Mandela
- ▶ **Gym Douce** 9h-10h ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Relaxation séance 1*** 10h15-11h ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Relaxation séance 2*** 11h15-12h ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Tai So** 9h15-10h15 ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Cross Training** 10h30-11h30 ▶ Gymnase du Bousquet

* sur réservation, pour les séances d'approfondissement 1^{re} séance (d'une animation) offerte puis 2€ par personne

Associations partenaires de CAP33

ABPEPP ; Ateliers Raphaëlle ; Art Yoga ; Azimut Rando ; Bordza Skateboard ; Conseil Citoyen ; Côté Sciences ; CMOB Arts Martiaux, Athlétisme, Basket, Cyclotourisme, Football, Gymnastique Volontaire, Pétanque ; Foksabouge ; Goujon des Sources ; Histoire et Patrimoine ; Julie Correia ; Médiathèque ; Piscine intercommunale Nelson Mandela ; Yoga la Voix du Cœur

Informations pratiques

- ▶ Les séances payées ne sont ni repoussées ni remboursées en cas d'absence du pratiquant

Consignes pour la pratique

- ▶ Merci d'apporter votre bouteille d'eau, tapis et serviette selon l'activité pratiquée

Renseignements et inscriptions :

Lundi	9h-12h	QG CAP33
Mardi	9h-12h	Gymnase du Bousquet
Mercredi	18h-20h	Espace Michel Serres
Jeudi	9h-12h	QG CAP33
Vendredi	17h-19h	Espace Garonne
Samedi	9h-12h	Gymnase du Bousquet

Comités sportifs départementaux

- ▶ **Savate** 9/07 - 17h - Espace Garonne
- ▶ **Course d'orientation et Roller** 17/07 - 14h - Plaine des sports Séguinaud
- ▶ **Hockey sur gazon** 20/07 - 17h - Espace Michel Serres
- ▶ **Cyclisme** 23/07 - 17h - Espace Garonne
- ▶ **Handisport** 27/07 - 17h - Espace Michel Serres
- ▶ **Volley Ball** 27/08 - 17h - Espace Garonne

CET ÉTÉ, À BASSENS

Concours de Pétanque

- Vendredi 2 juillet et 6 août 17h-21h ▶ Espace Garonne

Beat boxe

- Vendredi 2, 9 et 16 juillet 17h30-18h30 ▶ Espace Garonne

Reconstitution partielle de poterie

- Mercredi 7 juillet 10h-12h ▶ Domaine de Beauval

Atelier Lecture - L'as-tu lu petit Yogi

- Jeudi 8 juillet 16h-17h30 ▶ Parc Meignan

Randonnée Nocturne

- Vendredi 9 juillet 20h ▶ QG CAP33 Sur inscription

Cyclotourisme

- Samedi 10 juillet et 7 août 9h ▶ Terrasses du Bousquet Casque et vélo personnels

EA Sports

- Mardi 20, 27 juillet, 3 et 10 août 9h30-11h30 ▶ RA la Madeleine

- Mercredi 21 juillet et 11 août 14h à 16h ▶ Médiathèque

Escalade & Kart

- Mercredi 21 juillet 15h-18h ▶ Stade Prévert

Initiation à l'archéologie

- Vendredi 23 juillet et 20 août 10h-12h ▶ Domaine de Beauval

Foot Golf

- Vendredi 23 juillet et 13 août 18h-19h ▶ Espace Garonne

Pêche à la ligne

- Samedi 24 juillet, 21 et 28 août 9h-12h ▶ Bassin Montsouris

Freestyle Foot

- Mercredi 28 juillet 25 août à 18h-19h ▶ Espace Michel Serres

Atelier Lecture - Tu lis, tu joues ?

- Jeudi 26 août 16h-17h30 ▶ Parc Meignan

Lundi

- Tir à l'arc 10h-12h ▶ Espace Garonne
- VTT 17h-19h ▶ Domaine de Beauval

Mardi

- Skateboard* 17h-19h ▶ Espace Michel Serres
- Basket Ball 17h-19h ▶ Espace Michel Serres

Mercredi (sauf 14/07)

- Ateliers Sciences* 16h-18h ▶ Espace Michel Serres
- Break Dance* 17h-18h ▶ Espace Michel Serres
- Street Foot 17h-19h ▶ Espace Michel Serres
- Foot Golf (jusqu'au 12/08) 18h-19h ▶ Espace Michel Serres

Jeudi

- Parcours de l'Atlantide 10h30-12h ▶ Piscine Nelson Mandela
- Disc Golf & Jeux d'adresses 16h-18h ▶ Parc Meignan
- Badminton* 17h-18h ▶ Gymnase Séguinaud

Vendredi

- Course d'orientation 10h-12h ▶ Domaine de Beauval
- Yoga Junior (août)* 11h-12h ▶ Domaine de Beauval
- Parcours de l'aventurier 17h-19h ▶ Espace Garonne
- Ateliers Créatifs à 2 (août)* 17h-19h ▶ Espace Garonne

*sur réservation

Accueil des enfants sur les lieux d'activités