

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

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 2023

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01
Arès 06 73 68 61 06	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Léognan 06 20 96 05 98
Bègles 07 64 58 10 42	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Marcheprime 06 07 63 80 36
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Les Coteaux 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 12 55 48 96	Floirac 05 57 80 87 00	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Cestas 06 08 37 49 42	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07		
Castillon Pujols * 06 72 30 36 06		



● 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

Les inscriptions sont obligatoires sur certaines activités et peuvent se faire par téléphone en appelant directement la piscine de Bègles

☎ 05 56 85 86 39

* CDC = Communauté de Communes

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 AUTOMNE 2023
COMMUNE DE BÈGLES**



Lundi 23/10**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Aquagym doux 11h-11h45** ▶ Piscine les bains (*inscription obligatoire*)
- ▶ **Danse brésilienne 14h30-15h30** ▶ Chapitô

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Natation 18h-18h45** ▶ « conseil de nage perfectionnement » Piscine les bains

Mardi 24/10**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Sophrologie 10h30-11h30** ▶ Langevin, Salle N°2 (*inscription obligatoire*)
- ▶ **Initiation pilates 14h30-15h30** ▶ Parc Newton (*inscription obligatoire*)

Mercredi 25/10**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Yoga thaï 10h-11h** ▶ Langevin, Salle N°1
- ▶ **Danse en ligne 14h-16h** ▶ Langevin, Salle N°1

Jeudi 26/10**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Tai-chi chuan 10h-11h** ▶ Salle Delteil
- ▶ **Remise en selle 14h30-16h30** ▶ Bègles plage

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Marche nordique 9h30-11h** ▶ Parc de Mandavit, Gradignan
- ▶ **Power-fit 18h-18h45** ▶ Parc Newton (*inscription obligatoire*)
- ▶ **Fit'form 18h45-19h30** ▶ Parc Newton (*inscription obligatoire*)

Vendredi 27/10**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Sylver XIII équilibre** (+ 60 ans) **10h-11h** ▶ Salle Delteil
- ▶ **Aquagym doux 11h-11h45** ▶ Piscine les bains (*inscription obligatoire*)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Hit 12h15-13h15** ▶ Parc Newton (*inscription obligatoire*)
- ▶ **Cardio boxe, 18h-18h30** ▶ Parc Newton (*inscription obligatoire*)

Lundi 30/10**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Aquagym doux 11h-11h45** ▶ Piscine les bains (*inscription obligatoire*)
- ▶ **Danse en ligne 14h-16h** ▶ Langevin, Salle N°2

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Natation 18h-18h45** ▶ « conseil de nage perfectionnement » Piscine les bains

Mardi 31/10**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Sport santé APA 10h30-11h30** ▶ (activités physiques adaptées) Dojo Bèglais
- ▶ **Yoga thaï 15h-16h** ▶ Langevin, Salle N°2

Jeudi 2/11**DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Stretching/connexion corporelle 9h-10h** ▶ Dojo Bèglais
- ▶ **Sport santé APA 10h30-11h30** ▶ (activités physiques adaptées) Dojo Bèglais
- ▶ **Remise en selle, 14h30-16h30** ▶ Bègles plage

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Marche nordique 9h30-11h** ▶ Prieuré de Cayac, Gradignan
- ▶ **Power-fit 18h-18h45** ▶ Parc Newton (*inscription obligatoire*)
- ▶ **Fit'form 18h45-19h30** ▶ Parc Newton (*inscription obligatoire*)

Vendredi 3/11**DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Aquagym doux 11h-11h45** ▶ Piscine les bains (*inscription obligatoire*)
- ▶ **Sylver XIII équilibre** (+ 60 ans) **10h-11h** ▶ Salle Delteil

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Hit 12h15-13h15** ▶ Parc Newton (*inscription obligatoire*)
- ▶ **Cardio boxe 18h-18h30** ▶ Parc Newton (*inscription obligatoire*)

● Activités culturelles

Informations pratiques

- ▶ Les animations CAP33 sont accessibles aux familles et aux personnes de plus de 15 ans
- ▶ CAP33 JUNIORS est réservé aux jeunes de 10-14 ans. Les jeunes peuvent venir seuls mais restent sous la responsabilité des parents
- ▶ Les lieux de pratique :
 - Gymnase Duhourquet : 158, rue Marcel Sembat
 - Langevin Salle N°2 : 129 Bis Rue de Lauriol
 - Complexe Langevin : 129 Bis Rue de Lauriol
 - Bègles plage : Avenue Pierre Mendès France
 - Plaine des sports : Avenue Pierre Mendès France
 - Parc newton : 11 avenue Saint-Paulin
 - Complexe sportif Delphin Loche Fronton : 1 impasse Delphin Loche
 - Piscine les bains : 2 - 14 Rue Carnot
 - Salle Delteil : Rue du 11 Novembre
 - Mandavit : Allée de Pfüngstadt. Parc de Mandavit, Gradignan
 - Prieuré de Cayac : 261 cours du General de Gaulle, Gradignan
 - Chapitô : 17 Rue Robert Schuman
- ▶ Programme prévisionnel, sous réserve de modifications selon la météo pour les activités en extérieur.

Consignes pour la pratique

- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités

Associations partenaires de CAP33

Amicale Laïque ; Club Athlétique Bèglais (CAB) ; ASPOM ; Dojo Bèglais ; Bordeaux palmes aventure ; Bordeline Dancer Talence ; Mon vélo / ma santé ; la Skaterie

CAP
33
juniors

Des animations pendant les vacances pour les 10-14 ans

Accueil des enfants sur les lieux d'activités**Lundi 23/10****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

Waterpolo 14h30-15h45 ▶ Piscine les bains

Mardi 24/10**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

Pelote basque 10h30-11h30 ▶ Complexe sportif Delphin Loche, Fronton

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Nage avec palmes 18h-19h ▶ Piscine les bains

Mercredi 25/10**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

Initiation Golf 10h15-11h30 ▶ Plaine des sports Terrain synthétique 4

Badminton 14h15-15h15 ▶ Gymnase Duhourquet

Jeudi 26/10**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

Tchoukball 10h30-11h30 ▶ Gymnase Langevin (*extérieur*)

Tournoi Foot-city 14h30-15h30 ▶ Duhourquet (*city stade*)

Vendredi 27/10**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

Skate 10h-13h ▶ Complexe Langevin (*sur 3 créneaux de 1h*)

Sauvetage 14h30-15h45 ▶ Piscine les bains

Lundi 30/10**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

Waterpolo 14h30-15h45 ▶ Piscine les bains

Mardi 31/10**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

Pelote basque 10h30-11h30 ▶ Complexe sportif Delphin Loche, Fronton

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Nage avec palmes 18h-19h ▶ Piscine les bains

Jeudi 2/11**DÉCOUVERTES GRATUITES**

Tchoukball 10h30-11h30 ▶ Duhourquet (*city stade*)

Futsal 14h30-15h30 ▶ Gymnase Duhourquet

Vendredi 3/11**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

Sauvetage 14h30-15h45 ▶ Piscine les bains