



est une opération
initée 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 et Volley Ball.



Renseignements et inscriptions

Selon l'activité choisie
Accueil de Bègles Plage

Du lundi au vendredi - 9h-18h

☎ 07 64 58 10 42

C'est 33 centres en 2024

Ambarès- et-Lagrave 06 62 52 20 28	Castillon Pujols * 06 72 30 36 06	Lacanau 05 56 03 21 01
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 18 80 12
Belin-Beliet 05 56 88 38 86	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 86
Cenon 06 12 55 48 96	Floirac 05 57 80 87 00	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40	Grayan- et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Villenave d'Ornon 05 57 30 78 76

* 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 2024

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.

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 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

gironde.fr/sorties



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2024
COMMUNE DE BÈGLES



PROGRAMME ÉTÉ 2024 - COMMUNE DE BÈGLES

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 2 juillet au 31 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Danse en ligne** (sauf 29/07) **10h-12h** ▶ Bègles plage
- ▶ **Gym douce** **10h-11h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Stand up Paddle** **12h-13h** ▶ Bègles Plage
(2 créneaux de 30 minutes)
- ▶ **Initiation Golf** **14h30-15h30** ▶ Bègles Plage terrain n°4 (inscription obligatoire)
- ▶ **Canoë** **15h-16h30** ▶ Bègles plage (créneaux de 30')

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Remise en selle** (15, 29/07 et 12, 26/08) **10h-12h**
▶ Bègles plage (pour retrouver une autonomie à vélo pour ceux qui appréhendent, inscription obligatoire)
- ▶ **Sophrologie** (22/07 et 19/08) **11h-12h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **CrossFit** (5/08) **11h-12h** ▶ Bègles Plage (inscription obligatoire)
- ▶ **Body-Barre** (8 et 15/07) **12h-13h** ▶ Salle PIE, Parc Newton (inscription obligatoire)
- ▶ **Circuit Training** (8 et 15/07) **18h-18h30** ▶ Salle PIE, Parc Newton (inscription obligatoire)
- ▶ **PowerFit** (8 et 15/07) **18h30-19h** ▶ Salle PIE, Parc Newton (inscription obligatoire)
- ▶ **PowerDance** (8 et 15/07) **19h-19h30** ▶ Salle PIE, Parc Newton (inscription obligatoire)
- ▶ **100% Abdos** (8 et 15/07) **19h30-20h15** ▶ Salle PIE, Parc Newton (inscription obligatoire)

LES TOURNOIS

- ▶ **Sports de sable** (Sandball, Beach Soccer) **17h-18h**
▶ Bègles Plage
- ▶ **Ultimate** (Frisbee) **18h-19h** ▶ Bègles Plage

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme séniors** **10h-11h** ▶ Bègles Plage (inscription obligatoire)
- ▶ **Canoë** **12h15-13h** ▶ Bègles Plage
(2 créneaux de 30 minutes)
- ▶ **Basket 3x3** **14h30-15h30** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Stand up Paddle** **15h-16h** ▶ Bègles Plage
(2 créneaux de 30 minutes)
- ▶ **Activités Nautiques*** **17h-18h30** ▶ Bègles Plage
(2 créneaux de 30 minutes)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Sophrologie** (6/08) **11h-12h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **CrossFit** (13/08) **11h-12h** ▶ Bègles Plage (inscription obligatoire)
- ▶ **Stretching** **14h30-15h30** Bègles Plage
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** (2, 9 et 16/07) **18h-18h45**
▶ Salle PIE, Parc Newton (inscription obligatoire)
- ▶ **Step** (2, 9 et 16/07) **18h45-19h30** ▶ Salle PIE, Parc Newton (inscription obligatoire)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme renforcement** **10h-11h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Danse en ligne** (sauf 24/07 et 28/08) **10h-12h**
▶ Bègles Plage
- ▶ **Stand up Paddle** **12h-13h** ▶ Bègles Plage
(2 créneaux de 30 minutes)
- ▶ **Activités Nautiques** **17h-18h** ▶ Bègles plage
(2 créneaux de 30 minutes)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Circuit Training** (3, 10 et 17/07) **12h30-13h15**
▶ Salle PIE, Parc Newton (inscription obligatoire)
- ▶ **Body barre** (3, 10 et 17/07) **18h-18h45** ▶ Salle PIE, Parc Newton (inscription obligatoire)

Jeudi

(sauf 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Matinée douceur** **10h30-12h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Canoë** **10h30-12h** ▶ City Stade Bègles plage
- ▶ **Soccer** **12h-13h** ▶ Bègles plage
(2 créneaux de 30 minutes)
- ▶ **Stand up Paddle** **15h-16h** ▶ Bègles plage
(2 créneaux de 30 minutes)
- ▶ **Activités Nautiques** **17h-18h30** ▶ Bègles Plage
(2 créneaux de 30 minutes)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Yoga thai** (août sauf 15) **9h-10h** ▶ Bègles Plage (inscription obligatoire)
- ▶ **Tir à l'arc** **15h-16h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Power fit*** (4, 11 et 18/07) **18h-18h45**
▶ Salle PIE, Parc Newton (inscription obligatoire)
- ▶ **Fit'Form** (4, 11 et 18/07) **18h45-19h30**
▶ Salle PIE, Parc Newton (inscription obligatoire)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Danse en ligne** (sauf 26/07) **10h-12h**
▶ Bègles Plage
- ▶ **Marche nordique** **10h30-11h30** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Stand up Paddle** **12h-13h** ▶ Bègles Plage
(2 créneaux de 30 minutes)
- ▶ **Gym douce** **14h30-15h30** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Canoë** **15h-16h** ▶ Bègles Plage
(2 créneaux de 30 minutes)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Marche Nordique** **10h30-11h30** ▶ Bègles Plage
- ▶ **CrossFit** (30/08) **11h-12h** ▶ Bègles Plage (inscription obligatoire)
- ▶ **Hiit** (5, 12 et 19/07) **12h15-13h15** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Cardio boxe** (5, 12 et 19/07) **18h-18h30** ▶ Salle PIE, Parc Newton (inscription obligatoire)
- ▶ **Body Sculpt** (5, 12 et 19/07) **18h30-19h** ▶ Salle PIE, Parc Newton (inscription obligatoire)
- ▶ **Gym Zen** (5, 12 et 19/07) **19h-19h45** ▶ Salle PIE, Parc Newton (inscription obligatoire)

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque** **17h-18h30** ▶ Bègles Plage

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

- ▶ *Activités nautiques : Canoë ou Stand Up Paddle ou Sauvetage côtier

- ▶ Programme prévisionnel, sous réserve de modifications en cas de pluie ou fortes chaleurs

- ▶ Les lieux de pratique :

- Bègles Plage : Avenue Pierre Mendès France

- Le parc des Sœurs de la Charité : 276 Route de Toulouse

- Salle PIE, Parc Newton : 11 avenue Saint-Paulin

- Stade Duhourquet: 158 rue Marcel Sembat

Consignes pour la pratique

- ▶ Activités nautiques : canoë à partir de 8 ans avec 1 adulte et 10 ans pour le Stand up paddle. Ces activités seront soumises à la réussite du test anti-panique, pour les participants

- ▶ Les Tests anti-panique se dérouleront sur site avant chaque activité : une fiche de réussite au test sera alors remise au participant par le MNS

- ▶ Les activités nautiques nécessitent une inscription au préalable (ainsi que la réussite au test) : le nombre de places est limité à 10 personnes par créneau, et les inscriptions se font sur site, à la base nautique de Bègles Plage

- ▶ Pour des raisons d'hygiène veuillez apporter votre serviette personnelle et une gourde pour vous réhydrater

- ▶ Une paire de chaussures et une tenue adaptée sont nécessaires pour la pratique des activités et une tenue de bain est exigé pour les activités nautiques

- ▶ Une paire de chaussures propres et une tenue adaptée sont exigées pour les activités fitness en salle, salle PIE du parc Newton

CET ÉTÉ, À BÈGLES

Hydrospeed

- ▶ **Mercredis 17/07, 7 et 21/08 17h-18h30** - Bègles plage

Pêche

- ▶ **Vendredis 2 et 16/08 19h-12h** - Bègles Plage

Présentation des poissons d'eau douce et du matériel de pêche, pratique de la pêche au bouchon, identification et remise à l'eau des poissons, activités pour les 10-14 ans

Associations partenaires de CAP33

Club Athlétique Bèglais ; Bordeaux Palmes
Aventure : Bordeline Dancer Talence : Amicale
Làïque ; Mon Vélo Ma Santé

CAP 33 juniors

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

Accueil des enfants sur les lieux d'activités

Lundi

(sauf 1/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tchoukball** **10h-11h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Stand up Paddle** **11h-12h** ▶ Bègles Plage
(2 créneaux de 30 minutes)
- ▶ **Tir à l'arc** **14h-15h30** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Activités Nautiques** **16h-17h** ▶ Bègles Plage
(2 créneaux de 30 minutes)
- ▶ **Ultimate** **18h-19h** ▶ Bègles Plage

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Boxe** **10h30-11h30** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Initiation Golf** **10h-11h30** ▶ Parc des Sœurs de la Charité (inscription obligatoire)
- ▶ **Canoë** **11h-12h** ▶ Bègles Plage
(2 créneaux de 30 minutes)
- ▶ **Rugby flag** **14h30-15h30** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Stand up Paddle** **16h-17h** ▶ Bègles Plage
(2 créneaux de 30 minutes)
- ▶ **LES TOURNOIS**
- ▶ **Tennis de Table** (sauf 2/07, 6, 13 et 20/08) **17h30-18h30**
▶ Stade Duhourquet (inscription obligatoire)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Golf** (sauf 10/07) **10h15-11h30** ▶ Plaine des sports, terrain N°4 (inscription obligatoire)
- ▶ **Sauvetage côtier** **11h-12h** ▶ Bègles Plage
(2 créneaux de 30 minutes)
- ▶ **Sophrologie** (6/08) **11h-12h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **CrossFit** (13/08) **11h-12h** ▶ Bègles Plage (inscription obligatoire)
- ▶ **Soccer** **14h-15h** ▶ City Stade Bègles Plage
- ▶ **Stretching** **14h30-15h30** Bègles Plage
- ▶ **Canoë** **16h-17h** ▶ Bègles Plage
(2 créneaux de 30 minutes)

Jeudi

(sauf 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Disc-Golf** **10h-11h30** ▶ Parc des Sœurs de la Charité
- ▶ **Sauvetage côtier** **10h30-11h30** ▶ Bègles Plage
(2 créneaux de 30 minutes)
- ▶ **Tir à l'arc** **14h30-16h** ▶ Bègles Plage
(inscription obligatoire)
- ▶ **Stand up Paddle** **16h-17h** ▶ Bègles Plage
(2 créneaux de 30 minutes)

LES TOURNOIS

- ▶ **Sandball** **17h00-18h30** ▶ Bègles Plage

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sauvetage côtier** **10h30-11h30** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Stand up Paddle** **11h-12h** ▶ Bègles Plage
(2 créneaux de 30 minutes)
- ▶ **Basket Ball** **14h-15h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Canoë** **16h-17h** ▶ Bègles Plage
(2 créneaux de 30 minutes)