

# 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 et Volley Ball.

## C'est 33 centres en 2025

Ambarès- et-Lagrange 06 62 52 20 28	Castillon-Pujols* 06 72 30 36 06	Lacanau 05 56 03 21 01
Andernos- les-Bains 06 42 51 54 61	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	Marcheprême 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



## Renseignements et inscriptions :

Accueil de la piscine de Bègles  
Du lundi au vendredi de 9h à 18h

📞 05 56 85 86 39

\* 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 - Février 2025

## 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.*

#### 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](http://gironde.fr/sorties)

[gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

## 100 disciplines sport & culture à découvrir !



### PROGRAMME HIVER 2025 COMMUNE DE BÈGLES



## PROGRAMME HIVER 2025 - COMMUNE DE BÈGLES

En famille ou individuellement à partir de 15 ans

du lundi 24 février au vendredi 7 mars



Des animations pendant  
les vacances  
pour les 10-14 ans

### Lundi 24/02

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym 11h-11h45** ▶ Piscine "les Bains"
- ▶ **Pilates 14h-15h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Conseils de nage 18h-19h** ▶ Piscine "Les Bains"

### Mardi 25/02

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 14h-15h** ▶ Parc de Mussonville
- ▶ **Initiation au Handisport (Basket fauteuil, Boccia, Ceci Foot...)** 10h-12h ▶ Lycée Vaclav Havel

### Mercredi 26/02

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym 11h-11h45** ▶ Piscine "les Bains"
- ▶ **Danse en ligne 14h-16h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Nage avec palmes 18h-19h** ▶ Piscine "Les Bains"

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Yoga Thaï 10h-11h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6

### Jeudi 27/02

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stretching-relaxation 10h-11h** ▶ Complexe Langevin, Salle 5
- ▶ **Taïchi Chuan 10h-11h** ▶ Salle Delteil

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Fit Form (Fitness renfo) 18h45-19h30** ▶ Salle Eunice Newton

### Vendredi 28/02

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Danse en ligne 10h-12h** ▶ Salle Saint Maurice
- ▶ **Aquagym 11h-11h45** ▶ Piscine "les Bains"
- ▶ **Gym douce 14h-15h** ▶ École Sambat

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Conseils de nage 18h-18h45** ▶ Piscine "Les Bains"
- ▶ **Hiit (Fitness cardio) 18h30-19h30** ▶ Salle Eunice Newton

### Lundi 3/03

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym 11h-11h45** ▶ Piscine "les Bains"

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Conseils de nage 18h-19h** ▶ Piscine "Les Bains"
- ▶ **Power Dance 19h-19h30** ▶ Salle Eunice Newton
- ▶ **100% Abdos 19h30-20h** ▶ Salle Eunice Newton

### Mardi 4/03

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce 10h-11h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Marche nordique 14h-15h** ▶ Parc de Mussonville

### Mercredi 5/03

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga Thaï 10h-11h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Aquagym 11h-11h45** ▶ Piscine "Les Bains"
- ▶ **Danse en ligne 14h-16h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Circuit Training 12h30-13h15** ▶ Salle Eunice Newton
- ▶ **Nage avec palmes 18h-19h** ▶ Piscine "Les Bains"

### Jeudi 6/03

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Taïchi chuan 10h-11h** ▶ Salle Delteil
- ▶ **Gym douce 14h-15h** ▶ Salle Bolieu
- ▶ **Initiation au Handisport (Basket fauteuil, Boccia, Ceci Foot...)** 10h-12h ▶ Lycée Vaclav Havel
- ▶ **Escrime 14h-16h** ▶ Salle Saint Maurice

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Fit Form (Fitness renfo) 18h45-19h30** ▶ Salle Eunice Newton
- ▶ **Power Fit (fitness cardio) 18h-18h45** ▶ Salle Eunice Newton

### Vendredi 7/03

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Danse en ligne 10h-12h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Aquagym 11h-11h45** ▶ Piscine "les Bains"
- ▶ **Circuit training Renforcement 14h-15h** ▶ structure Work Out, Stade Duhourquet

#### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Cardio Boxe (Fitness cardio) 18h-18h30** ▶ Salle Eunice Newton
- ▶ **Conseils de nage 18h-18h45** ▶ Piscine "Les Bains"
- ▶ **Body Sculpt (Fitness renfo) 18h30-19h** ▶ Salle Eunice Newton
- ▶ **Hiit (Fitness cardio) 12h15-13h15** ▶ Salle Eunice Newton

#### Associations partenaires de CAP33

Club Athlétique Bèglais Fitness ; Bordeaux Palmes Aventure ; Bordeline Dancer Talence ; CAB Gym ; Comité départemental d'Escrime

### Lundi 24/02

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Golf 10h-11h** ▶ Stade Haut Verduc, Terrain 4
- ▶ **Ultimate 14h-15h30** ▶ Parc de Mussonville

### Mardi 25/02

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation au Handisport (Basket fauteuil, Boccia, Ceci Foot...)** 10h-12h ▶ Lycée Vaclav Havel
- ▶ **Waterpolo 14h-16h** ▶ Piscine "Les Bains"

### Mercredi 26/02

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 10h-11h30** ▶ Stade Duhourquet
- ▶ **Disc golf 14h-15h30** ▶ Stade Haut Verduc
- ▶ **Nage avec palmes 18h-19h** ▶ Piscine "Les Bains"

### Jeudi 27/02

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Trampoline 10h-11h** ▶ Gymnase Boyer
- ▶ **Initiation Pelote Basque 14h-15h** ▶ Stade André Moga

### Vendredi 28/02

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sauvetage côtier 14h30-16h** ▶ Piscine "les Bains"

### Lundi 3/03

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Golf 9h30-10h30** ▶ Stade Haut Verduc, Terrain 4
- ▶ **Ultimate 14h-15h30** ▶ Stade Haut Verduc

### Mardi 4 mars

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Trampoline 10h-11h** ▶ Gymnase Boyer
- ▶ **Waterpolo 14h-16h** ▶ Piscine "Les Bains"

### Mercredi 5 mars

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Disc golf 14h-15h30** ▶ Stade Haut Verduc
- ▶ **Nage avec palmes 18h-19h** ▶ Piscine "Les Bains"

### Jeudi 6 mars

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation au Handisport (Basket fauteuil, Boccia, Ceci Foot...)** 10h-12h ▶ Lycée Vaclav Havel
- ▶ **Escrime 14h-16h** ▶ Salle Saint Maurice
- ▶ **Sauvetage côtier 14h-16h** ▶ Piscine "les Bains"

### Vendredi 7 mars

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Chase Tag (Jeu du chat et de la souris avec obstacles)** 11h-12h ▶ Gymnase Boyer
- ▶ **Circuit Training renforcement 14h-15h** ▶ Structure Work Out Stade Duhourquet

#### 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 à 14 ans. Les jeunes peuvent venir seuls mais restent sous la responsabilité des parents
- ▶ Programme prévisionnel, sous réserve de modifications en cas de pluies ou de fortes chaleurs
- ▶ Les lieux de pratique :
  - Piscine "Les Bains" : 2 rue Carnot
  - Salle Eunice Newton : 11 avenue Saint Paulin
  - Stade Duhourquet : 158 rue Marcel Sembat
  - Complexe Langevin : 129 bis rue de Lauriol
  - Salle Delteil : rue du 11 novembre
  - Parc de Mussonville : 106 rue Alexis Labro
  - Stade André Moga : 25 rue Delphin Loche
  - Stade du Haut Verduc : Avenue Pierre Mendès France
  - Salle Saint Maurice : 105 avenue Alexis Capelle
  - Gymnase lycée Vaclav Havel : 5 Avenue Danielle Mitterrand
  - Gymnase Boyer : 31 rue Louis Richemond

#### Consignes pour la pratique

- ▶ Les inscriptions se font par téléphone au 05 56 85 86 39
- ▶ 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 exigée pour les activités nautiques
- ▶ Une paire de chaussures propres et une tenue adaptée sont exigées pour les activités fitness en salle