

# 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.

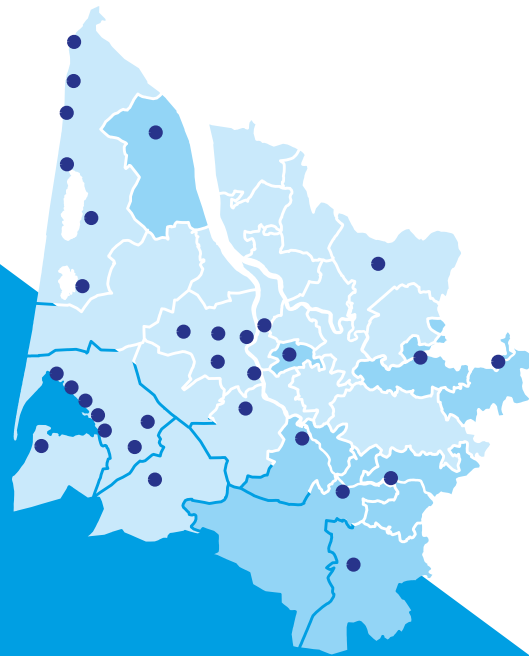
## Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

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

### Forum des associations

68 avenue de Verdun

9h-17h / 05 56 16 17 95

Accueil CAP33, Complexe Galinier

16h30-20h

10h-12h sur les lieux d'activité

📞 06 89 54 57 39 / 05 56 16 17 90

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



# CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2021  
COMMUNE DE BRUGES



## Lundi

### DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique Sénior 10h-10h45** ▶ Résidence Autonomie
- ▶ **B.A.L.L 10h30-11h30** ▶ (Activité du matin Kimball/Tchoukball/Spikeball) Complexe Galinier

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Renforcement musculaire 10h-11h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Sophrologie** <sup>(1)</sup> (juillet) **11h-12h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Stretching adulte 18h-19h** ▶ Espace Arc en ciel (2€)
- ▶ **Fitness Enfant 18h-19h** ▶ Espace Arc en ciel
- ▶ **Football** (Jeu libre) **18h-20h** ▶ Espace Arc en ciel

### LES TOURNOIS\* (Espace Arc en ciel)

- ▶ **Tennis de Table 17h-18h et 19h-20h** ▶ Jeu libre 20h ▶ Tournoi
- ▶ **Football 18h-20h** ▶ Jeu libre 20h ▶ Tournoi

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis 10h30-12h** ▶ Complexe Galinier, Terrain de Tennis

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Gym Multisport sénior 10h 11h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Body Zen** <sup>(2)</sup> **11h-12h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Stretching 12h30-13h30** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Yoga 18h-19h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Renforcement musculaire 18h-19h** ▶ Espace Daugère (2€)
- ▶ **« Art du déplacement » 20h30-22h** ▶ Salle Simiiforme, 149 avenue Charles de Gaulle  
Sur inscription au 06 89 54 57 39

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **Badminton 17h-20h** ▶ Jeu libre 20h ▶ Tournoi Espace Daugère

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis 16h30-19h30** ▶ Espace Galinier, Terrain de Tennis

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Multisport enfant 10h-11h** ▶ complexe Galinier (2€)
- ▶ **Pilates 10h-11h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Body Zen** (2) **18h-19h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Cross training 19h-20h30** ▶ Complexe Galinier (2€)

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **War Ball** <sup>(3)</sup> **20h** ▶ Complexe Galinier

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Roller 16h30-17h30** ▶ Complexe Galinier

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Gymnastique sénior** (équilibre) **10h-11h** ▶ Espace Galinier
- ▶ **Fitball 11h-12h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Pilates 12h30-13h30** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Tir à l'arc 17h-17h45 et 18h-18h45** ▶ Complexe Galinier, Tennis couvert (1€ les 45\*)  
sur inscription au 06 89 54 57 39
- ▶ **Pilates 18h-19h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Yoga 19h-20h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **X-fit 19h30-20h30** ▶ Complexe Galinier (2€)

### LES TOURNOIS\*

- ▶ **Volley sur herbe 19h-20h** Jeu libre 20h ▶ Tournoi Complexe Galinier

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique sénior 10h-11h** ▶ Résidence Autonomie
- ▶ **Badminton** (sauf le 23/07) **17h-19h** ▶ Complexe Galinier
- ▶ **Randonnée Vélo** (sauf le 23/07) **18h30** ▶ Départ de Majau

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Stretching 10h-11h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Tir à l'arc** (sauf le 23/07) **17h-17h45** ▶ Complexe Galinier, Tennis couvert (1€)  
sur inscription au 06 89 54 57 39
- ▶ **Zumba 19h-20h** ▶ Complexe Galinier (2€)
- ▶ **Cross training** (sauf le 23/07) **19h30-21h** ▶ Complexe Galinier (2€)

## Samedi

### DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoë 10h-11h30** (rdv 9h30) ▶ Emulation Nautique  
Balade autour du lac en canoë, kayak...  
Conditions obligatoires : savoir nager et avoir au moins un adulte par embarcation + de 6 ans -  
Inscription au 06 89 54 57 39

## Informations pratiques

- ▶ Tarifs ticket et carte : Ticket à l'unité 1€/carte  
12 cases 10 € (1 case = 1€)

### ▶ LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\* :

- Activités Fitness 2€
- ▶ <sup>(1)</sup> Sophrologie : Ensemble de méditations corporelles incluant relaxation et respiration
- ▶ <sup>(2)</sup> Body Zen : exercices basés sur le Qi Gong/Yoga Pilates/Équilibre/Respiration... pour être en harmonie avec soi-même
- ▶ **LES TOURNOIS\*** : Activités tournois 1€
- ▶ <sup>(3)</sup> War Ball : à mi-chemin entre le ballon prisonnier et le paintball, venez-vous affronter dans un jeu collectif avec obstacles

- ▶ Accueil tous les soirs à partir de 17h sur le lieu des activités animations, jeu libre (Mölkky, Jeux en bois, Carrom, Speedminton

- ▶ Pas d'activités CAP33 le 14/07 et le 15/08

- ▶ En cas d'intempéries replis sur les sites sportifs du lieu d'activité.

## Consignes pour la pratique

- ▶ Pour toutes les activités prévoir une bouteille d'eau et une serviette

## Associations partenaires de CAP33

ESB Gymnastique artistique, Gymnastique volontaire ; BTTHV, Badminton, Tennis, Volley ; BYBE ; Anjali Yoga ; Souffle Kool ; Emulation Nautique de Bordeaux ; Simiiforme : l'art du déplacement

## Les Comités Sportifs Départementaux

### Activités gratuites

#### Aviron

- Mardi et mercredi** (juillet, 24 et 25/08) ▶ **16h-19h** ▶ Emulation nautique
- Jeudi et vendredi** (22, 23, 29, 30/07, 26 et 27/08) ▶ **16h-19h** ▶ Emulation nautique

#### Course d'orientation

- Jeudi 19/08** ▶ **17h-20h** ▶ Complexe Galinier

#### Savate Boxe française

- Mercredi 25/08** ▶ **17h-20h** ▶ Complexe Galinier

#### Reserve naturelle des Marais de Bruges

- Vendredi 2/07 et 20/08** ▶ Balade au crépuscule (nocturne)

- Samedi 3/07** ▶ **9h-12h** ▶ Découverte des poissons

- Dimanche 11, 25/07, 15 et 22/08** ▶ **9h-12h**

- ▶ Découverte de la faune et de la flore
- Samedi 7/08** ▶ **9h-12h** ▶ Papillons diurnes et fleurs associées

Renseignements et réservation au 05 56 57 09 89

#### « Dans le ventre de Wes Anderson »

- Dimanche 11/07 et lundi 12/07** ▶ **19h** ▶ Parc Ausone Payant, sur réservation sur <https://etemetropolitain.bordeaux-metropole.fr/> ouverture des réservations le 18/06

#### Super Tournée 2000

- Vendredi 30/07 19h** ▶ Esplanade Charles de Gaulle Gratuit

#### « Équilibre précaire + Même pas peur ! »

- Jeudi 15/07** ▶ **17h et 19h** ▶ Parc Treulon Gratuit

#### Slow Park

- Mercredi 21/07** ▶ **17h** ▶ Daugère
- jeudi 22/07** ▶ **19h** ▶ Daugère Gratuit

#### Intervilles CAP33

- Vendredi 23/07** ▶ **19h** ▶ Plaine des Bords de Jalles Représentez votre ville et venez défier les centres CAP33 de Eysines et Saint-Médard-en-Jalles avec des activités déjantées par équipes : jeux d'eau (prévoir rechanges) - Buvette et restauration sur place inscriptions au 06 89 54 57 39

#### « Du son dans les papilles... »

- Jeudi 26/08** ▶ **12h et 19h** ▶ Villabois Payant 8€, sur réservation sur : <https://etemetropolitain.bordeaux-metropole.fr/> ouverture des réservations le 21/07

#### Fermeture CAP33

- Samedi 28/08** ▶ **10h-19h30** ▶ Rdv Stade Galinier  
*Journée autour de l'art du déplacement urbain pour les 20 ans du film « Yamakasi », découverte, initiation et démonstration en présence des acteurs du film et projection à 17h30. Entrée gratuite*