

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.

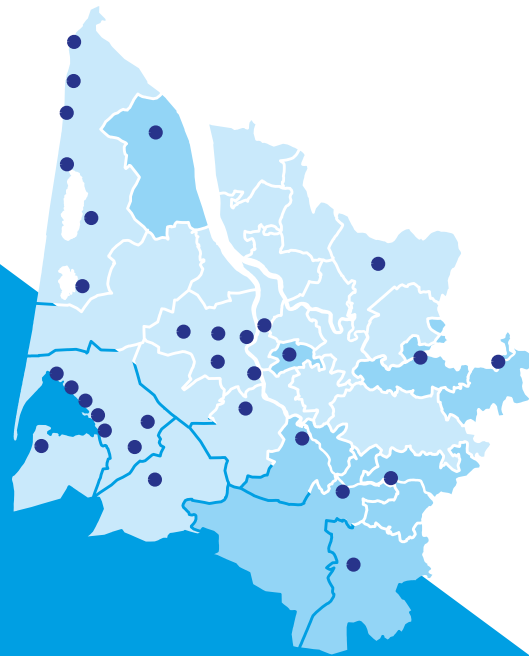
Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

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

Service Municipal des Sports
Du lundi au vendredi : 9h30-12h

☎ 05 56 16 18 18

Chalet CAP33
Du lundi au vendredi : 17h-19h
☎ 06 33 83 59 77

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
COMMUNE D'EYSINES



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation danse Pompons** (juillet) **18h-19h30**
▶ Chalet CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Strong HIIT¹** **18h-19h** Chalet CAP33
- ▶ **Cuisses /Abdos/Fessiers** **19h-20h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Zumba** (sauf 19 et 26/07) **20h-21h** ▶ Chalet CAP33

LES TOURNIS

- ▶ **Volley Ball sur herbe 3x3** **20h** ▶ Chalet CAP33
(Inscriptions dès 19h30)
Buvette et restauration sur place

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Baseball** **18h-19h30** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Country line dance** **19h-20h** ▶ Salle Festive du Pinsan

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Gym bien vieillir²** (juillet) **10h-11h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Gym douce** (août) **10h-11h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Pilates** **11h-12h** ▶ Chalet CAP33 (inscription obligatoire)
- ▶ **Aquagym** **12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (inscription obligatoire)
- ▶ **Pilates** **18h-19h** ▶ Chalet CAP33 (inscription obligatoire)
- ▶ **Zumba** **19h-20h** Chalet CAP33
- ▶ **Aquabike** **19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (inscription obligatoire)
- ▶ **Stretching** **20h-21h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Circuit training** **20h30-22h** ▶ Chalet CAP33

LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque doublette** **20h** ▶ Terrain stabilisé du Pinsan
(Inscriptions dès 19h30)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique** **9h30-11h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Disc Golf** **18h-19h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Badminton jeu libre** **18h-20h** ▶ COSEC

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Yoga-gym** (juillet) **11h-12h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Yoga-dynamique** (août) **11h-12h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Aquabike** **12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (inscription obligatoire)
- ▶ **Pilates** **12h30-13h30** ▶ Chalet CAP33 (inscription obligatoire)
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** **18h-19h** Chalet CAP33
- ▶ **Strong HIIT** **19h-20h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Zumba** (sauf 21 et 28/07) **20h-21h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Aquagym** **19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (inscription obligatoire)

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton double** **20h** ▶ COSEC (Inscriptions dès 19h30)
Buvette et restauration sur place

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Padel Tennis** (sauf 5 et 12/08) **18h-20h**
▶ tennis du Pinsan (inscription obligatoire)
- ▶ **Initiation Boxe française** **19h-20h** ▶ Salle Omnisports du Pinsan
- ▶ **Tennis de Table jeu libre** **19h-20h** ▶ Salle Omnisports du Pinsan
- ▶ **Arts Martiaux Philippins** (juillet) **19h-20h30** Salle Omnisports du Pinsan

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aquagym** **12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (inscription obligatoire)
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** **12h30-13h30** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Yoga-dynamique** **18h-19h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Aqua training** **19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (inscription obligatoire)
- ▶ **Zumba** **19h-20h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Renforcement musculaire corps entier** **20h-21h** ▶ Chalet CAP33

LES TOURNIS

- ▶ **Tennis de Table simple** **20h** ▶ Salle Omnisports du Pinsan (Inscriptions dès 19h30)
- ▶ **Basket 3x3** **20h** ▶ COSEC de Saint-Médard-en-Jalles (1€, jeu libre gratuit à 19h)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Mieux vivre avec son dos** (juillet) **19h-20h**
▶ Chalet CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aqua training** **12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (inscription obligatoire)
- ▶ **Aquabike** **19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (inscription obligatoire)
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** (août) **19h-20h** ▶ Chalet CAP33

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton en famille** (jeu libre) **10h30-12h** ▶ COSEC
- ▶ **Éveil multisports parents/enfants 3-6 ans** (juillet) **10h30-12h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Initiation danse Pompons** (juillet) **11h-12h30** ▶ Chalet CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aquabike** **12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (inscription obligatoire)

Les comités sportifs départementaux

16/07 Soirée Fitness et multisports - Rdv 17h

- ▶ Théâtre de Verdure du Pinsan : Cuisses/Abdos/Fessiers, Pilates, Yoga, Ateliers sport santé, Baseball, Handball sur herbe, Air Badminton...

Informations pratiques

- ▶ Inscriptions et vente de cartes :
Chalet CAP33 Domaine du Pinsan
Du lundi au vendredi 17h-19h (sauf 14 et 23/07)
06 33 83 59 77



Ce logo, symbolise l'ouverture des animations CAP33 aux personnes en situation de handicap (moteur, sensoriel, mental). Pratique en mixité (handi-valide), encadrée par un éducateur sportif diplômé.

Lieux de pratique

- ▶ Domaine du Pinsan : avenue René Antoune - Ligne de bus 72
- ▶ Tennis et Piscine du Pinsan : Parking de la piscine, allée du Pinsan
- ▶ COSEC : Rue Lucien Piet

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **1^o Strong HIIT** : Entraînement par intervalles haute intensité au rythme de la musique synchronisée.
 - ▶ **2^e Gym bien vieillir** : Permet d'entretenir et de garder sa forme pour préserver son autonomie.
 - ▶ Toutes les activités aquatiques se déroulent dans le bassin de profondeur 1,30m.
 - ▶ 1^{er} séance gratuite, à partir de la 2^e séance achat de cartes d'activités au chalet CAP33, du lundi au vendredi (dès le 1/07 sauf 14 et 23/07) 17h-19h
 - ▶ 10 € la carte de 12 cases, ½ tarif sur justificatif : demandeur d'emploi, bénéficiaire des minima sociaux (AAH, RSA, ASS...), bénéficiaire de la carte sport/culture 2021
 - Règlement par chèque ou espèces
 - ▶ Activité de remise en forme et associées : 2 cases
 - ▶ Activités aquatiques : 3 cases
- LES TOURNIS :**
- ▶ 1 case ou 1€

Consignes pour la pratique

- ▶ Attention pour cette saison, excepté à la piscine, il n'y a aucun accès aux vestiaires ou douches. Nous vous demandons d'arriver en tenue sur toutes les activités.
- ▶ Prévoyez également vos propres gourdes, serviettes et tapis de gym si possible.
- ▶ Le programme d'animations est susceptible de s'adapter à l'évolution de la crise sanitaire.
- ▶ Suivez l'actualité sur www.eyssines.fr et la page Facebook CAP33 Eysines.

Associations partenaires de CAP33

L'Entrain Pour Tous ; A.L.E sections Country ; Tennis de Table et Zumba ; Cercle d'Arts Martiaux de Migron section gymnastique ; Tennis Club du Pinsan ; A Corps Parfait ; Esprit Défense ; Cercle Savate Boxe Française 33 ; Bordeaux Métropole Disc Golf ; Majorettes Fleurs de Lys ; Eysines Volley Ball ; Energizen33 ; E.S.E. Rugby ; Le Centre Social L'EYCHO ; Eysines Handball Club, Comité sportif départemental de Badminton.

Animations gratuites

▶ Raid des maraîchers

9/07, 13 et 20/08 à 18h30 et 7 et 21/08 - 9h ou 10h30
Partez à la rencontre de producteurs et maraîchers locaux, balade à pied ou à vélo
inscription obligatoire au 05.56.16.18.18 ou sur www.eyssines.fr

▶ La belle soirée

Mardi 13/07 - 19h ▶ Château Lescombes

▶ « Un repas de famille »

Mercredi 14/07 - 12h ▶ Pique-nique en famille au Château Lescombes

▶ Marché de producteurs de Pays

Samedi 17/07 - 12h ▶ Grande Place du Bourg
Concert et animation musicale sur place

▶ Initiation à la voltige

Mercredi 4, jeudi 5 et vendredi 6/08 - 18h-20h

▶ Théâtre de Verdure du Pinsan - Trapèze et agrès aériens (inscription obligatoire)

▶ Match exhibition de Rugby à XIII fauteuil

Samedi 28/08 - 20h30 ▶ Salle omnisports du Pinsan
Entrée gratuite

▶ Soirées famille du vendredi (gratuit)

23/07 Soirée Inter villes - Rdv 19h
▶ Espace des Bords de Jalles, Saint-Médard-en-Jalles
Représentez la ville d'Eysines et défiez les centres CAP33 de Bruges et St Médard avec des activités déjantées par équipes. Activités avec jeux d'eau, prévoyez serviettes et rechanges.
Buvette et restauration sur place

30/07 Quiz et Zumba - 19h

▶ Quiz musical par équipe
(Blind test et animation musicale Théâtre de Verdure)

Zumba Party ! - 21h

▶ Théâtre de Verdure du Pinsan
Buvette et restauration sur place

6 août Spectacles de voltige et agrès aériens - 20h

▶ Théâtre de Verdure - Buvette et restauration sur place

20 août Ciné de plein-air « Inséparables » - 21h30

▶ Théâtre de Verdure - Buvette et restauration sur place

27 août Repas de clôture

(Marché de Producteurs de Pays) - 20h

▶ Terrain stabilisé du Pinsan Concert « Mystère Daoud »