

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.

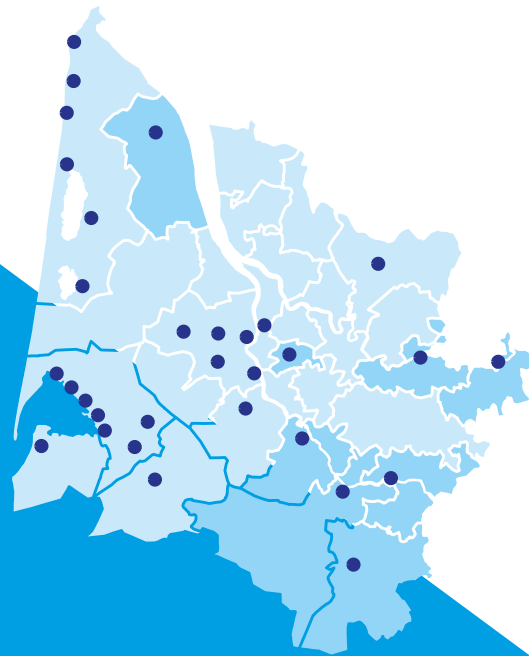
Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

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

Salle Robert Brettes

Du lundi au vendredi 10h-12h

☎ 05 56 12 87 35

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 DE MÉRIGNAC



Lundi

DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **“Matin multisports“ 10h-12h** ▶ Complexe Daniel Colombier
- ▶ **“Matin en forme“ Abdos/Fessiers 10h-10h45**
 - ▶ Salle de sports Robert Brettes
- ▶ **“Matin en forme“ Stretching 11h-11h45** ▶ Salle de sports Robert Brettes
- ▶ **“Multisports en plein air“ 16h-18h30** ▶ Bois du Burck
- ▶ **Tennis de Table 18h-19h** ▶ Salle de sports Robert Brettes
- ▶ **Remise en forme Circuit training 19h15-20h** ▶ Dojo Robert Brettes

LES TOURNIS

- ▶ **Tennis de Table 19h-21h30** ▶ Salle de sports Robert Brettes

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **“Matin en forme“ Gym douce 10h-10h45**
 - ▶ Complexe Daniel Colombier
- ▶ **“Matin en forme“ Danse 11h-11h45** ▶ Complexe Daniel Colombier
- ▶ **Improvisation 10h-12h** ▶ Parc du Vivier
- ▶ **Orientation 10h-12h** ▶ Parc du Vivier
- ▶ **“Multisports en plein air“ 16h-18h30** ▶ Parc de Bourran
- ▶ **Pétanque 18h-19h** ▶ Stade du Jard
- ▶ **Remise en forme Zumba 19h15-20h** ▶ Dojo Robert Brettes

LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque 18h-19h** ▶ Stade du Jard

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **“Matin multisports“ 10h-12h** ▶ Complexe Daniel Colombier
- ▶ **“Matin en forme“ Cross training 10h-10h45**
 - ▶ Salle de sports Robert Brettes
- ▶ **“Matin en forme“ Abdos 11h-11h45**
 - ▶ Salle de sports Robert Brettes
- ▶ **“Multisports en plein air“ 16h-18h30**
 - ▶ Parc du Vivier
- ▶ **Sandball 18h-19h** ▶ Parc du Vivier
- ▶ **Remise en forme Running 19h15-20h**
 - ▶ Stade Robert Brettes

LES TOURNIS

- ▶ **Sandball 19h-21h30** ▶ Parc du Vivier

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **“Matin multisports“ 10h-12h** ▶ Complexe Daniel Colombier
- ▶ **“Matin en forme“ Remise en forme 10h-10h30**
 - ▶ Parc Schoelcher
- ▶ **“Matin en forme“ Stretching 11h-11h45**
 - ▶ Dojo Robert Brettes
- ▶ **Découverte nature et environnement* 10h-12h**
 - ▶ Parcs de la ville
- ▶ **“Multisports en plein air“ 16h-18h30**
 - ▶ Parc de Beaudésert
- ▶ **Basket Ball 18h-19h** ▶ Complexe Robert Brettes
- ▶ **Remise en forme Cuisse/Abdos/Fessiers 19h15-20h**
 - ▶ Dojo Robert Brettes

LES TOURNIS

- ▶ **Basket Ball 19h-21h30** ▶ Complexe Robert Brettes

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **“Matin en forme“ Cardio 10h-10h45** ▶ Complexe Daniel Colombier
- ▶ **“Matin en forme“ Circuit training 11h-11h45**
 - ▶ Complexe Daniel Colombier
- ▶ **Squash 10h-12h** ▶ Parvis Stade Robert Brettes
- ▶ **“Multisports en plein air“ 16h-18h30** ▶ Stade Joseph-Antoine Cruchon
- ▶ **Volley 18h-19h** ▶ Parc du Vivier
- ▶ **Remise en forme Freestyle 19h-21h30** ▶ Dojo Robert Brettes

LES TOURNIS

- ▶ **Volley Ball 19h-21h30** ▶ Parc du Vivier

Samedi

DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **“Matin en forme“ Cross training 10h-10h45**
 - ▶ Roller Stadium
- ▶ **“Matin en forme“ Abdos 11h-11h45**
 - ▶ Roller Stadium
- ▶ **“Multisports en plein air“ 16h-18h30** ▶ Arlac Village
- ▶ **Soirée Danse Fitness 19h-20h** ▶ Roller Stadium

Dimanche

DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **“Matin en forme“ Circuit training 10h-10h45**
 - ▶ City stade de Capeyron
- ▶ **“Matin en forme“ Gym douce 11h-11h45** ▶ Gymnase Langevin

 Activités culturelles

Les Comités Sportifs Départementaux

Activités gratuites

Roller et Skateboard

Samedi 28/08 15h-19h ▶ Parc des Viviers
Dans le cadre de l'animation « Découverte Acroyoga et Cirque »

Informations pratiques

- ▶ **Programme - découverte nature et environnement :**
- ▶ Excursion nature 8/07 et 5/08 10h-12h Parc Bourran
- ▶ Jeu de piste 15/07 et 12/08 10h-12h Parc du Château
- ▶ Récré nature 22/07 et 19/08 10h-12h Parc du Vivier
- ▶ Inscriptions préalables indispensables pour le théâtre d'improvisation et la sensibilisation à l'environnement
- ▶ Inscriptions préalables aux tournois conseillées :
 - ▶ nombre de places limité
 - ▶ Sur le site de la ville
 - ▶ Le Facebook Mérignac ville sportive
- ▶ En cas d'intempéries, le CAP33 se réserve le droit d'annuler les activités pour des raisons liées à la sécurité des participants

▶ Adresses des sites d'animation :

- ▶ Stade Robert Brettes : 55 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny
- ▶ Roller Stadium : 55 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny
- ▶ Salles Robert Brettes : 70 avenue du Truc
- ▶ Complexe Daniel Colombier : 15 allée des Acacias
- ▶ Parc du Vivier : 60 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny
- ▶ Gymnase Paul Langevin : 26 avenue du Chut
- ▶ City stade de Capeyron : rue Jean Giono
- ▶ Arlac village : avenue de la chapelle Sainte-Bernadette
- ▶ Stade Joseph-Antoine Cruchon : avenue Bon Air
- ▶ Bois du Burck : entrée côté avenue Bon Air
- ▶ Parc de Bourran : 2 rue Léo Lagrange
- ▶ Parc Schoelcher : entrée côté rue Léo Lagrange
- ▶ Parc de Beaudésert : avenue Jacqueline Auriol
- ▶ Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

Consignes pour la pratique

- ▶ Chaussures de sports propres indispensables pour la pratique en salle
- ▶ Apporter de l'eau, votre serviette personnelle et un tapis pour les activités de remise en forme
- ▶ Le nombre de place est limité par activité et fonction des règles sanitaires liées au COVID
- ▶ Utilisation systématique de gel hydro alcoolique pour accéder aux activités

Associations partenaires de CAP33

Sport Athlétique Mérignacais ; Acro Sway Duo ; Squash Bad 33 ; Ecoacteur en Médoc ; La Sauce Théâtre ; Fête le Mur

Mérignac photo 2021 « Des Mondes Possibles »

Du 30/04 au 8/08 ▶ Mérignac

Infos : escales-ete.com

Skate et BMX Initiations gratuites pour tous

Du 4 au 9/07 ▶ Skatepark, place Charles de Gaulle
 Skate, Trotinette et Show de riders professionnels le jeudi 8/07

Journée Culture et Sport

Vendredi 9/07 ▶ de 16h à minuit ▶ MJC CLAL
 Animations diverses et ciné de plein air à **22h30**

Démonstration/initiation Foot freestyle

Dimanche 11/07 ▶ 10h-12h et 14h-21h
 ▶ Parc du Vivier

Fête du 13 juillet

A partir de 19h30 ▶ Parc du Vivier Concerts animations/restaurations
23h ▶ « Spectacle son et lumière » ▶ Stade Robert Brettes

Marche sportive « A la découverte des expos arts visuels »

Vendredi 30/07 Rdv 9h30 ▶ Parc du Vivier

Découverte Acroyoga et Cirque

Samedi 28/08 10h-12h et 14h-20h ▶ Parc du Vivier

Fête des commerçants du centre-ville

Chaque jeudi soir (juillet et août) ▶ Place Charles de Gaulle

Tournoi de Tennis ballon

Tous les jeudis en juillet 16h-20h ▶ Complexe sportif Daniel Colombier
 Organisation par l'association « Fête le Mur »