

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.

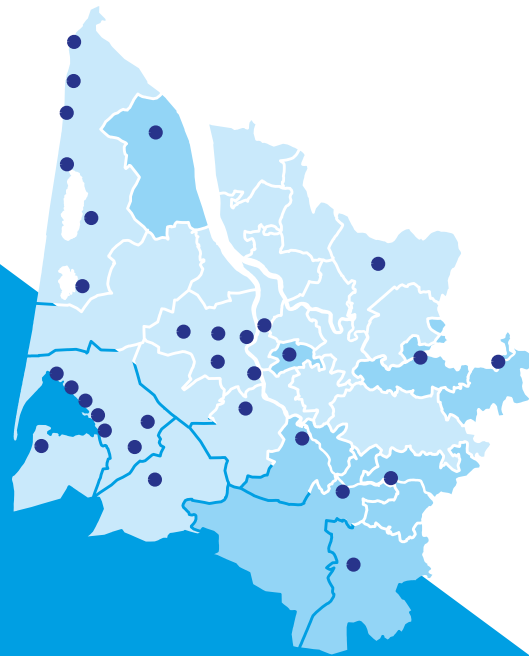
Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

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

Par téléphone

☎ 05 56 88 38 87

*Activités sur inscriptions obligatoires par téléphone

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
VILLE DE COUTRAS



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Réveil musculaire (2)** (16 et 23/08) **9h-10h**
▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Atelier d'écriture** (9 et 16/08) **10h-12h** ▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Gym entretien** (2/08) **10h30-11h30** ▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h30** ▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Canoë et Paddle 14h-16h** ▶ Coutras, Lac des Nauves

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gym Fitness** (9/08) **10h30-11h30** ▶ Coutras, Lac des Nauves

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Ukulélé*** (10/08) **10h-11h** ▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Course d'orientation** (10 et 24/08) **10h-12h**
▶ Coutras, Stade Audebeau
- ▶ **Gym, entretien** (3/08) **10h30-11h30** ▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Scrapbooking (tricot, broderie, crochet)** (3/08) **14h-17h** ▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Disc Golf 14h-17h30** ▶ Coutras, Lac des Nauves

LES TOURNIS*

- ▶ **Beach Volley** (3 et 10/08) **18h-20h** ▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Sandball** (17/08) **18h-20h** ▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Beach Tennis** (24/08) **18h-20h** ▶ Coutras, Lac des Nauves

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Réveil musculaire (2)** (18 et 25/08) **9h-10h**
▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Roller et Hockey (1)** **10h-12h** ▶ Coutras, Patinoire Milou Ducourtioux
- ▶ **Canoë et Paddle 15h-17h** ▶ Coutras, Lac des Nauves

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gym Fitness** (11/08) **10h30-11h30** ▶ Coutras, Lac des Nauves

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Marche 9h-11h** ▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Pétanque et Mölkky (3)** **10h-12h** ▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Gym entretien** (5/08) **10h30-11h30** ▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Atelier photo au smartphone** (19/08) **10h-17h**
▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Tir à l'arc 15h-17h** ▶ Coutras, Lac des Nauves

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym entretien** (6/08) **10h30-11h30** ▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Qi Gong** (20 et 27/08) **10h30-11h30** ▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Canoë et Paddle 15h-17h** ▶ Coutras, Lac des Nauves

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gym Fitness** (13/08) **10h30-11h30** ▶ Coutras, Lac des Nauves

LES TOURNIS*

- ▶ **Handball** (6/08) **19h-22h** ▶ Coutras, Salle Jean-Doursat
- ▶ **Badminton** (13/08) **19h-22h** ▶ Coutras, Salle Jean-Doursat
- ▶ **Beach Rugby** (20/08) **18h-21h** ▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Basketball** (27/08) **19h-22h** ▶ Coutras, Salle Jean-Doursat

Samedi (4)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Atelier LandArt** (21/08) **9h-12h** ▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Self-défense 10h-12h** ▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Atelier jeux de société** (7, 14 et 21/08) **10h-12h et 14h-18h** ▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Défi multi-activités 14h-17h** ▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Flamenco** (7/08) **15h-17h** ▶ Coutras, Lac des Nauves
- ▶ **Atelier Théâtre** (21 et 28/08) **14h30-16h** ▶ Coutras, Lac des Nauves

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Confection de bouquets de fleurs** (28/08) **9h45-11h15** ▶ Coutras, Lac des Nauves (20 euros/personne)

Informations pratiques

En cas d'intempéries, le CAP33 se réserve le droit d'annuler les activités pour des raisons liées à la sécurité des participants

- ▶ (1) Roller et Hockey : possibilité de venir avec sa propre paire de rollers
- ▶ (2) Réveil musculaire : venir avec son tapis et sa bouteille d'eau
- ▶ (3) Pétanque : possibilité de venir avec son propre jeu de boules
- ▶ (4) le 28/08 journée en partenariat avec l'association Vaincre la Mucoviscidose

***Activités sur inscriptions obligatoires par téléphone au 06 43 41 19 56**

Associations partenaires

Association Corps et Âme ; Plastickart ; Gym Coutras ; US Coutras Rink Hockey ; Rando Evasion Coutras ; US Coutras Arts Martiaux ; Handball Club Coutrillon ; Rapid 33 ; Badminton Club Coutrillon ; Coutras-Guitres Basket ; Le Sens ; Ukulélé pour tous ; De fil en aiguille ; Théâtre les deux rivières ; Collectif API ; ASPJ ; RIA PITA et Atelier Flor

Structures gonflables

du 26/06 au 5/09

- ▶ Lac des Nauves

Les Fêtes de Coutras du 1/07 au 4/07

- ▶ Centre-ville Coutras avec :

Vendredi 2 - 21h30 ▶ Mickaël Vigneau

place Ernest Barraud

Samedi 3 - 21h30 ▶ DJ Buttch&Kissmi

place Ernest Barraud

Dimanche 4 - 21h30 ▶ David and Co

place Ernest Barraud

23 h00 ▶ Feu artifice - bords de la Dronne

Descente en canoë

du 3/07 au 29/08

- ▶ Base nautique Municipale, site du Frais Rivage «à côté de la gingette»

Piscine municipale

du 3/07 au 29/08

Exposition : Jardin secret de Marie Simon

du 9/07 au 4/09

- ▶ Espace Culturel Maurice Druon

Fête du 14 juillet «feu d'artifice»

Mercredi 14/07 - 19h ▶ place Ernest Barraud

Scène d'été et marché

Jeudi 22/07 - 21h ▶ avec le groupe Chelabôm

place Ernest Barraud

Spectacle «Summer Break»

Vendredi 30/07 - 21h ▶ Lac des Nauves

Scènes d'été + marché Gourmand

avec le groupe « Julien Loko et Irish Band »

Jeudi 12/08 à 21h ▶ Place Ernest Barraud

Cinéma de plein air « L'appel de la forêt »

Samedi 28/08 à 21h ▶ Place Ernest Barraud

Fête du Fagnard

Samedi 21/08 et dimanche 22/08

Les marchés

Tous les mercredis et samedis de 8h à 13h