

# 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

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	
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

Piscine de Bègles  
☎ 05 56 85 86 39

\* CDC = Communauté de Communes

## 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 AUTOMNE 2021  
COMMUNE DE BÈGLES**



## Lundi 25 octobre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Aqua-jogging **11h-11h45** ▶ Piscine les bains

## Mardi 26 octobre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Pelote Basque **10h30-11h30** ▶ Stade André Moga
- ▶ Slackline **10h30-11h30** ▶ Langevin
- ▶ Abdos Fessiers **14h-15h** ▶ Duhourquet
- ▶ Golf **14h30-15h30** ▶ Plaine des sports, terrain synthétique 4

## Mercredi 27 octobre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Aqua-palmes\* **11h-11h45** ▶ Piscine les bains
- ▶ Marche Nordique **14h30-15h30** ▶ Thorez

## Jeudi 28 octobre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Cardio Boxe **10h30-11h30** ▶ Duhourquet
- ▶ Quilles **14h30-15h30** ▶ Stade André Moga
- ▶ Marche Nordique **14h30-15h30** ▶ Mussonville

## Vendredi 29 octobre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Pelote Basque **10h30-11h30** ▶ Stade André Moga

## Mardi 2 novembre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Aquagym **11h-11h45** ▶ Piscine les bains
- ▶ Abdos Fessiers **14h-15h** ▶ Duhourquet
- ▶ Golf **14h30-15h30** ▶ Plaine des sports, terrain synthétique 4

## Mercredi 3 novembre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Aqua-Zumba **11h-11h45** ▶ Piscine les bains
- ▶ Foot à 5 Tournoi **14h30-15h30** ▶ Duhourquet, City stade

## Jeudi 4 novembre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Cardio Boxe **10h30-11h30** ▶ Duhourquet
- ▶ Sauvetage **14h30-15h30** ▶ Piscine les bains

## Vendredi 5 novembre

### DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Marche Nordique **10h30-11h30** ▶ Mussonville
- ▶ Boxe **14h30-16h30** ▶ Dorat

### Informations pratiques

- ▶ Les animations CAP33 sont accessibles aux familles et aux personnes de plus de 15 ans
- ▶ Les animations CAP33 JUNIORS sont réservées aux jeunes de 10-14 ans. Les jeunes peuvent venir seuls mais restent sous la responsabilité des parents
- ▶ Les installations :
  - Complexe Langevin : 129, Bis rue de Lauriol
  - Le Dorat : 27, rue Karl Marx
  - Duhourquet : 158, rue Marcel Sembat
  - Plaine des Sports (terrain synthétique 4) : avenue Pierre Mendès France
  - Stade André Moga : 27, rue des frères Moga
  - Thorez : Cité Maurice Thorez
  - Piscine les bains : 2, rue Carnot

### Renseignements et inscriptions

(en fonction de l'activité choisie) :

- ▶ Toutes les activités en piscine nécessitent une inscription au préalable. Le nombre de place est limité
- ▶ Pour toutes les autres activités, l'inscription, au préalable, est préférable, mais peut également se faire sur place

**Attention ! Selon la météo, les activités sont susceptibles d'être annulées.**

## Lundi 25 octobre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Quidditch (Harry Potter) **10h30-11h30**
  - ▶ Duhourquet
- ▶ Ultimate/Handball **14h-15h30** ▶ Duhourquet

## Mardi 26 octobre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Pelote Basque **10h30-11h30**
  - ▶ Stade André Moga
- ▶ Slackline **10h30-11h30** ▶ Langevin
- ▶ Golf **14h30-15h30** ▶ Plaine des sports, terrain synthétique 4

## Mercredi 27 octobre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Waterpolo **10h-11h30** ▶ Piscine les bains
- ▶ Tchoukball **14h30-15h30** ▶ Duhourquet

## Jeudi 28 octobre

### DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Quidditch (Harry Potter) **10h30-11h30**
  - ▶ Duhourquet
- ▶ Biathlon **14h30-15h30** ▶ Duhourquet

## Vendredi 29 octobre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Waterpolo **10h-11h30** ▶ Piscine les bains
- ▶ Foot à 5 **14h30-15h30** ▶ Duhourquet, City stade

## Mardi 2 novembre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Basket 3x3 **10h30-11h30** ▶ Duhourquet
- ▶ Golf **14h30-15h30** ▶ Plaine des sports, terrain synthétique 4

## Mercredi 3 novembre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Pelote Basque **10h30-11h30** ▶ Stade André Moga
- ▶ Foot à 5 Tournoi **14h30-15h30** ▶ Duhourquet, City stade

## Jeudi 4 novembre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Tchoukball **10h30-11h30** ▶ Duhourquet
- ▶ Sauvetage **14h30-15h30** ▶ Piscine les bains

## Vendredi 5 novembre

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Ultimate **10h-11h** ▶ Mussonville
- ▶ Boxe **14h30-16h30** ▶ Dorat

### Consignes pour la pratique

- ▶ Utilisation de gel systématique pour accéder aux activités
- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle
- ▶ \*Aqua palmes : pensez à apporter vos palmes

### Associations partenaires de CAP33

Boxing Club Bacalan ; Club Athlétique Bèglais (CAB)