

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.

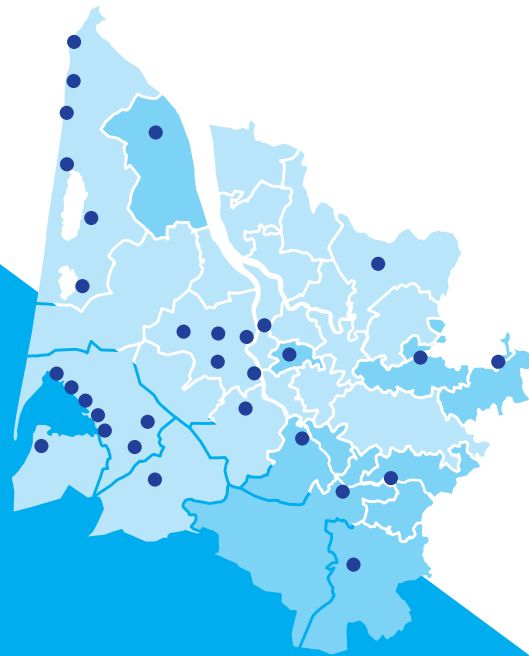
Plus de 100 disciplines sportives

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 | * 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 de 9h à 17h15
📞 05 56 16 18 18 ou 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 AUTOMNE 2021
COMMUNE D'EYSINES**



Samedi 23/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Badminton jeu libre **10h30** ▶ COSEC
- ▶ Inauguration du nouveau terrain synthétique **10h30** ▶ Domaine du Pinsan
- ▶ Boxe française parents/enfants **11h** ▶ Salle Oxyj'm
- ▶ Capoeira enfants (3-5 ans) **14h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Capoeira enfants (6-10 ans) **15h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Capoeira ados (11-15 ans) **16h45** ▶ Pôle éducatif

Lundi 25/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Zumba enfants (7-12 ans) **18h** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Abdos Fessiers **19h15** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Zumba adultes **20h** ▶ Salle festive du Pinsan

LES TOURNOIS (1€ PAR PERSONNE)

- ▶ Volley Ball 6x6 **20h** ▶ (2 filles minimum, inscriptions dès 19h30) Salle omnisports du Pinsan

Mardi 26/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Taïso¹ **18h30** ▶ Dojo Claude Lozana
- ▶ Initiation danse Pompons **18h45** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Capoeira adultes (+ de 16 ans) **19h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Gym tendance² **20h15** ▶ Studio de danse du Bourg

Mercredi 27/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Danse classique éveil (6 ans) **14h15** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Danse africaine **15h** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Danse classique débutants (9-12 ans) **15h45** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Danse classique ados **17h30** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Badminton jeu libre **18h** ▶ COSEC
- ▶ Renforcement musculaire/cardio **19h15** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Zumba adultes **19h15** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Danse classique adultes débutants **19h30** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Gym douce **20h15** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Zumba adultes **20h15** ▶ Salle festive du Pinsan

LES TOURNOIS (1€ PAR PERSONNE)

- ▶ Badminton double **20h** ▶ (Inscriptions dès 19h30) COSEC

Jeudi 28/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Danse classique débutants (7-8 ans) **17h30** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Danse africaine **19h** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Cardio boxe **19h15** ▶ Salle Oxyj'm
- ▶ Renforcement musculaire **19h15** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Capoeira adultes (+ de 16 ans) **19h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Gym tendance² **20h30** ▶ Studio de danse du Bourg

Vendredi 29/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Soirée multisports médaillés olympiques : Hand/Basket/Volley (par équipes de 4) **20h** ▶ Salle omnisports du Pinsan

Samedi 30/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Danse classique adultes intermédiaires **10h** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Badminton jeu libre **10h30** ▶ COSEC
- ▶ Boxe française parents/enfants **11h** ▶ Salle Oxyj'm

Mardi 2/11

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Pilâtes **18h30** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Taïso¹ **18h30** ▶ Dojo Claude Lozana
- ▶ Cardio boxe **18h45** ▶ Salle de Boxe du Derby
- ▶ Initiation danse Pompons **18h45** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ L.I.A.³ **19h15** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Boxe anglaise **19h30** ▶ Salle de boxe du Derby
- ▶ Strong HIIT⁴ **20h** ▶ Salle festive du Pinsan

Mercredi 3/11

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Pilâtes **11h** ▶ Studio de danse de Migron
- ▶ Danse urbaine afro **15h** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Zumba enfants (5-10 ans) **17h45** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Badminton jeu libre **18h** ▶ COSEC
- ▶ Danse urbaine ados (10-17 ans) **18h30** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Danse urbaine adultes **19h30** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Zumba adultes **20h30** ▶ Salle festive du Pinsan

LES TOURNOIS (1€ PAR PERSONNE)

- ▶ Badminton double **20h** ▶ (Inscriptions dès 19h30) COSEC

Jeudi 4/11

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Circuit training **18h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Cardio boxe **18h45** ▶ Salle de Boxe du Derby
- ▶ Danse urbaine afro **19h** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Cardio boxe **19h15** ▶ Salle Oxyj'm
- ▶ Zumba adultes **19h15** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Full contact/Kick boxing **19h30** ▶ Salle de boxe du Derby
- ▶ Stretching **20h15** ▶ Pôle éducatif

Vendredi 5/11

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Soirée jeux (Jeux de société/Circuits de voitures télécommandées/Baby-foot/Fléchettes...) **20h** ▶ Salle Le Préau du Pinsan

Samedi 6/11

DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Zumbini⁵ parents/enfants (0-4 ans) **10h** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Badminton jeu libre **10h30** ▶ COSEC
- ▶ Yoga-zen **11h** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Boxe française parents/enfants **11h** ▶ Salle Oxyj'm

Informations pratiques

Lieux d'activités :

- ▶ Salle omnisports/Salle festive/Salle Le Préau : Domaine du Pinsan, Avenue René Antoune
- ▶ COSEC/Dojo Claude Lozana : 5, Rue Lucien Piet
- ▶ Studio de danse du Bourg : Rue Raoul Dejean
- ▶ Studio de danse de Migron : Avenue de la Croix du Golf
- ▶ Pôle éducatif : Rue Gabriel Moussa
- ▶ Salle Oxyj'm : 101 avenue René antoune
- ▶ Salle de Boxe du Derby : 9 Chemin de la Motte

Activités :

- ¹ Taïso : Renforcement musculaire corps entier sur tatami avec petit matériel et sans charge.
- ² Gym tendance : cours composé d'abdos/fessiers, stretching, renforcement musculaire...
- ³ L.I.A : Low Impact Aérobie, cours cardio chorégraphié sans impact.
- ⁴ Strong HIIT : Entraînement par intervalles haute intensité au rythme de la musique synchronisée.
- ⁵ Zumbini : Cours d'éveil corporel et musical pour les 0-4 ans avec leurs parents.

Le programme d'animations est susceptible de s'adapter à l'évolution de la crise sanitaire.

Le "Pass sanitaire" sera demandé sur toutes les activités aux personnes âgées au minimum de 12 ans et 2 mois

Suivez l'actualité sur www.eysines.fr et la page Facebook CAP33 Eysines.

Associations partenaires de CAP33

A.L.E sections Zumba et danse classique ; Boxing Club Eysines ; Cercle Savate Boxe française 33 ; ECCA Capoeira ; Energizen33 ; Flash Africa Project ; Gym Volontaire d'Eysines ; Majorettes Fleurs de Lys ; Eysines Volley Ball ; École de Judo d'Eysines