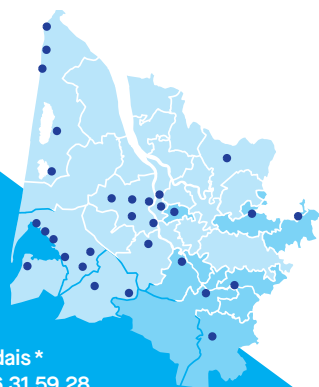


# CAP 33

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.



C'est  
30 centres  
en 2022

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lanton 06 07 31 18 86
Arès 06 73 68 61 06	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Léognan 06 20 96 05 98
Bassens 06 17 02 21 32	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Marcheprime 06 07 63 80 36
Bègles 07 64 58 10 42	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Mérignac 05 56 12 87 35
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Les Côteaux bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Biganos 06 73 27 22 95	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bruges 06 89 54 57 39	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 87
Carcans 06 45 47 52 55	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cenon 06 18 00 63 73	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07	Lacanau 05 56 03 21 01	
Castillon Pujols * 05 57 40 08 74		

\* CDC = Communauté de Communes  
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.

Département de la Gironde - DirCom - CID - Imprim'vert - juin 2022

## 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.

### 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.*

## Renseignements et inscriptions

Service Municipal des Sports  
Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h  
☎ 05 56 16 18 18  
Du lundi au vendredi de 17h à 19h  
☎ 06 33 83 59 77

# CAP 33 'tour

De nombreuses  
animations gratuites  
en partenariat avec  
les comités sportifs  
départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Rugby à XIII, Savate Boxe française, Sport adapté, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Volley Ball, le CDOS et Drop de Béton (Beach Rugby).

### Les étapes du CAP33'tour :

- 07/07 Bonnetan ▶ Parc de la mairie
- 08/07 Eysines ▶ Domaine du Pinsan
- 09/07 Léognan ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- 11/07 Langon ▶ Parc des Vergers
- 12/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 13/07 Port Ste Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 18/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 19/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 20/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 21/07 St-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Grayan-et-L'Hôpital ▶ Le Gurg
- 23/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 26/07 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 27/07 Podensac ▶ Parc du Château Chavat
- 28/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 02/08 Carcans ▶ Maubuisson, Place du Pôle
- 03/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 04/08 Lanton ▶ Esplanade de Cassy
- 05/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 06/08 Salles ▶ Parking du collège
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 12/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 13/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 23/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 26/08 Marcheprime ▶ Stade René Delest
- 27/08 Mérignac ▶ Stade R. Brettes (Parc du Vivier)

Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé. 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 ÉTÉ 2022  
COMMUNE D'EYSINES

# PROGRAMME ÉTÉ 2022 - COMMUNE D'EYSINES

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 4 juillet au 2 septembre

## Lundi (sauf 15/08)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Danse Pompons** (juillet) **18h-19h**  
▶ Chalet CAP33
- ▶ **Initiation Boxe anglaise et Kick-boxing** (juillet) **19h-20h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Cardio-boxing** (juillet) **20h-21h** ▶ Chalet CAP33

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Strong HIIT 1** **18h-19h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Zumba** (sauf 11/07 et 22/08) **19h-20h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** **20h-21h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)

### LES TOURNOIS (1€ ou 1 case)

- ▶ **Volley sur herbe (3×3)** **20h** ▶ Chalet CAP33 (inscriptions à 19h30) Buvette et restauration sur place

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Foot en marchant** (juillet) **10h-11h30** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Baseball** (juillet) **18h-19h30** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Hand sur herbe** (août) **18h-19h30** ▶ Chalet CAP33

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\* (inscription obligatoire)

- ▶ **Gym bien vieillir<sup>2</sup>** (juillet) **10h-11h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Pilates 11h-12h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aquagym 12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (3 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Pilates 18h-19h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aquabike 19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (3 cases inscription obligatoire)
- ▶ **Zumba** (sauf 9 août) **19h-20h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Stretching 20h-21h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Step** (août) **20h-21h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)

### LES TOURNOIS (1€ OU 1 CASE)

- ▶ **Pétanque doublette 20h** ▶ Terrain stabilisé du Pinsan (inscriptions à 19h30)

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** (juillet) **9h30-11h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **C.O** (août) **18h-19h30** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Badminton** (jeu libre) **18h-20h** ▶ COSEC, rue Lucien Piet

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Yoga-gym** (juillet) **11h-12h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Yoga-zen** (août) **11h-12h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aquabike 12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (3 cases, inscription obligatoire)

- ▶ **Cuisses Abdos Fessiers 18h-19h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aquagym 19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (3 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Zumba** (sauf 13/07, 17 et 24/08) **19h-20h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Strong HIIT 1** **20h-21h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)

### LES TOURNOIS (1€ ou 1 case)

- ▶ **Badminton double 20h** ▶ COSEC, rue Lucien PIET (inscriptions à 19h30) Buvette et restauration sur place

## Jeudi (sauf 14/07)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée pédestre** (sauf 4, 11/08 et 1/09) **10h-11h30**  
▶ Chalet CAP33 - A la découverte des parcs
- ▶ **Country Line Dance** (28/07, 4 et 11/08) **18h30-19h30**  
▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ **Initiation Boxe française 19h-20h** ▶ Salle Omnisports du Pinsan
- ▶ **Tennis de Table (jeu libre) 19h-20h** ▶ Salle Omnisports du Pinsan
- ▶ **Arts Martiaux Phillippins** (juillet) **19h-20h30**  
▶ Salle Omnisports du Pinsan

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Aquagym 12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (3 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Yoga-dynamique 18h-19h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Step** (août) **18h-19h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aqua training 19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (3 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Zumba** (sauf 11 août) **19h-20h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Renforcement musculaire corps entier 20h-21h**  
▶ Chalet CAP33 (2 cases)

### LES TOURNOIS (1€ OU 1 CASE)

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

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aviron** (août) **16h-19h30** ▶ Centre CAP33 de Bruges (inscriptions au 06 89 54 57 39)
- ▶ **Mieux vivre avec son dos** (juillet, sauf 8/07) **18h30-19h30** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Fit-jump** (sauf 8/07) **19h-20h** ▶ Chalet CAP33 (inscription obligatoire)

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Aqua training 12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (3 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **L.I.A.** (août) **18h-19h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aquabike 19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (3 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** (août) **19h-20h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)

## Samedi (sauf 3/09)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

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

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Aquabike 12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (3 cases, inscription obligatoire)

## Animations, jeu libre

(Sauf 14, 22/07 et 15/08)

**Du lundi au vendredi de 17h à 19h** ▶ Chalet CAP33 :

Street golf, Pétanque, Quilles, Beach Tennis, Spikeball...

En cas d'intempéries, permanence à la salle omnisports

## Les comités sportifs départementaux

Animations gratuites, Domaine du Pinsan, Chalet CAP33

## CAP33'tour

Vendredi 8 juillet de 17h à 21h

Venez pratiquer en famille : Escrime, Course d'orientation, Initiation Handisport, Lutte, Pelote basque, Rugby et Baptêmes de plongée à 20h...

Lots à gagner, buvette et restauration sur place

## Informations pratiques

▶ Le programme d'animations est susceptible de s'adapter à l'évolution de la crise sanitaire. Suivez l'actualité sur [www.eysines.fr](http://www.eysines.fr) et la page Facebook CAP33 Eysines.

▶ Toutes les activités aquatiques se déroulent dans le bassin de profondeur 1,30m.

▶ 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

### \*LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

1<sup>re</sup> séance gratuite, à partir de la 2<sup>e</sup> séance

Inscriptions/Achat de cartes d'activités Chalet CAP33, Domaine du Pinsan (06 33 83 59 77)

Du lundi au vendredi (sauf 14, 22/07 et 15/08) de 17h à 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 2021/2022.

Nouveau : règlement possible par carte bancaire

- ▶ **1 Strong HIIT** : Entraînement par intervalles haute intensité au rythme de la musique synchronisée
- ▶ **2 Gym bien vieillir** : Permet d'entretenir et de garder sa forme pour préserver son autonomie
- ▶ **3 L.I.A (Low Impact Aérobie)** : cours chorégraphié, rythmé par une musique dynamique et motivante. Cette activité développe l'endurance et la coordination, sans impact

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

# CET ÉTÉ, À EYSINES

## Juillet

**Eysines Goes Soul**

**Vendredi 1<sup>er</sup>** ▶ Théâtre de verdure Concerts gratuits  
Buvette et restauration sur place

**Bal du 13 juillet**

**Mercredi 13 à 19h** ▶ Château Lescombes

**Spectacle "Cimetière itinérant des canapés"**

**Mercredi 20 - 15h-20h** ▶ Parc du Château Lescombes

**Soirée Intervilles**

**Vendredi 22 Rdv 19h** ▶ Stade Galinier à Bruges, rue Jules Ladoumègue. 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

**Soirée rando et ciné**

**Vendredi 29**

**19h** ▶ Randonnée à la découverte des maraîchers (inscriptions sur [eysines.fr](http://eysines.fr))

**20h30** "Entre deux" démonstration de roller danse

**21h30** ▶ Ciné de plein-air "Astérix, le secret de la potion magique" Théâtre de Verdure.

Buvette et restauration sur place

## Août

**Soirée Course d'orientation**

**Mardi 5 à 20h** ▶ Chalet CAP33, course d'orientation en famille

**Soirée challenge multisports**

**Vendredi 19 à 20h** ▶ par équipes de 4 : Foot, Handball sur herbe, Volley sur herbe

**Soirée spectacle de danse «Puis-je vous servir»**

**Mercredi 24 à 20h** ▶ Parc Lamothe Lescure

**Spectacle et randonnée**

**Vendredi 26 - 11h-20h** ▶ Jardin du clos Lescombes (côté terrain synthétique) : Spectacle « Bain de son » : spectacle concert

**19h** ▶ Randonnée à la découverte des maraîchers (inscriptions sur [eysines.fr](http://eysines.fr))

## Septembre

**Soirée de clôture de l'été - terrain stabilisé du Pinsan**

**Vendredi 2**

**19h** Marché de producteurs de pays

**21h** Concert Mystère Daoud

**«La fête des assos»**

**Samedi 3 - 14h-18h** ▶ Centre de loisirs du Pinsan

Buvette et restauration sur place

**«La course nature du Pinsan»**

**Dimanche 4 - 10h** ▶ 5kms (11 €) ou 10 kms (16 €)

pour les adultes (+ de 14 ans)

2 kms pour les enfants (- de 12 ans, gratuit)

Inscriptions sur [eysines.fr](http://eysines.fr)

## Associations partenaires de CAP33

A.L.E sections Country, Pilates, Tennis de Table, Yoga et Zumba ; Boxing Club Eysines ; Cercle d'Arts Martiaux de Migron section gym seniors ; Cercle Savate Boxe Française 33 ; Esprit Défense ; L'Entrain Pour Tous ; Majorettes Fleurs de Lys ; Raiders baseball ; École de Judo d'Eysines ; Energizen33 ; Eysines Handball Club ; Eysines Volley Ball ; Le Centre Social L'EYCHO