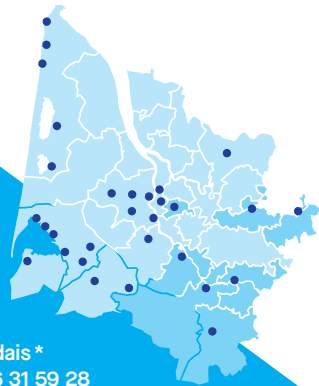


CAP 33

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 TOURNIS

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

Centre CAP33 Mios
☎ 06 77 53 64 77

📍 CAP33 Mios

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



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2022
COMMUNE DE MIOS



Lundi (sauf 15/08)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Remise en forme** (labellisées Activités Physiques Adaptées : APA) **10h-11h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Peinture en famille 14h30-15h30** ▶ Accueil CAP33 avec « Mélodie d'art dit »
- ▶ **Tir à l'arc* 16h-17h/18h-19h** ▶ Accueil CAP33 (sur inscriptions)
- ▶ **Badminton** (accès libre) **17h-19h** ▶ Nouveau gymnase
- ▶ **Hip-Hop 18h-19h** ▶ Salle de danse du nouveau gymnase avec « Dans'attitude »

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 19h30** ▶ Nouveau gymnase (inscriptions à partir de 19h)

Mardi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Initiation Canoë-Kayak* 10h-11h30** ▶ Embarcadère place Birabeille (à côté T en Leyre)
- ▶ **Remise en forme 10h30-11h30** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Initiation Stand up Paddle* 14h30-16h** ▶ Plage de la Guinguette
- ▶ **Tennis de Table** (accès libre) **17h-19h** ▶ Salle polyvalente Marc Daurys
- ▶ **Golf 18h-19h** ▶ Place Birabeille
- ▶ **Zumba®** (12/07 au 9/08) **18h30-19h30** ▶ Halle couverte avec « Carole »
- ▶ **Power-Yoga** (12/07 au 9/08) **19h30-20h30** ▶ Salle de danse du nouveau gymnase avec « Carole »
- ▶ **Beach-volley 19h30-21h** ▶ Terrain de sable

Mercredi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Tennis 10h-11h30** ▶ Terrain de Tennis
- ▶ **Basket 3vs3 16h-17h** ▶ City Stade
- ▶ **Spikeball 17h-18h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Foot-golf 18h-19h** ▶ Accueil CAP33

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque en triplette 19h** ▶ Terrain de pétanque parc Birabeille (Inscriptions à partir de 18h30, pas de récompenses aux vainqueurs)

Jeudi (sauf 14/07)**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Initiation Canoë-Kayak*** 10h-11h30 Embarcadère place Birabeille (à côté T en Leyre)
- ▶ **Remise en forme 10h30-11h30** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Balade Découverte Nature** (21, 28/07, 4 et 18/08) **14h-15h30** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Beach Sports Rugby touché/Ultimate 17h-19h** ▶ Terrain de sable
- ▶ **Jeux d'orientation 18h-19h** ▶ Accueil CAP33

LES TOURNOIS

- ▶ **Handball 20h30** ▶ Nouveau gymnase (inscriptions à partir de 20h)
- ▶ **Belote 20h30** ▶ Salle 3 derrière la mairie (inscriptions à partir de 20h)

Vendredi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Remise en forme (APA) 10h-11h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Initiation Skateboard 10h-11h** ▶ Accueil CAP33 avec « Mioskate »
- ▶ **Relaxation-stretching 11h-12h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Initiation Skate sur Pump Track 11h-12h** ▶ Pump Track avec « Mioskate »
- ▶ **Tir à l'arc* 16h-17h** ▶ Accueil CAP33 (sur inscriptions)
- ▶ **Jeu du palet/Mölkky 16h-17h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Foot-zone 17h-18h** ▶ City Stade
- ▶ **Boxing training 18h-19h** ▶ Salle de danse du nouveau gymnase
- ▶ **Posture et bien-être 19h-20h** ▶ Salle de danse du nouveau gymnase

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Tir à l'arc* 18h-19h** ▶ Accueil CAP33

Samedi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Marche Nordique 10h-11h30** ▶ Accueil CAP33

CAP33 vous propose des activités culturelles !



● Activités culturelles

Animations gratuites :**Stand Up Paddle**

Mardi 19/07 - **14h-16h** ▶ Plage de Mios (sur la Leyre)

CAP33'tour

Mercredi 10 août 16h-20h Parc Birabeilles
Venez découvrir !!! Char à voile, Course d'orientation, Escrime, Handisport, Roller et Skateboard et Sport en milieu rural

Informations pratiques

- ▶ (*) Tir à l'arc : séances limitées à 12 personnes sur réservation par Facebook ou 06 77 53 64 77
- ▶ (*) Initiation canoë : séances limitées à 10 personnes sur réservation par Facebook ou 06 77 53 64 77 (dès 10 ans en famille, savoir nager, chaussures fermées obligatoires)
- ▶ Météo : en cas de pluie ou de fortes chaleurs, le centre CAP33 est susceptible d'annuler les activités prévues, ou de les déplacer au gymnase
- ▶ Chaussures de salle OBLIGATOIRES dans le nouveau gymnase

Consignes pour la pratique

- ▶ Activités type Fitness (stretching, pilates, C.A.F, remise en forme) : merci de privilégier votre propre matériel tels que tapis et élastiques si possible.
- ▶ Initiation Skateboard : port du casque obligatoire, utilisation du Pump Track et du skate-park en présence d'autres utilisateurs, merci de privilégier votre propre matériel si possible
- ▶ Peinture en famille : activité à faire en famille autour de la peinture pour aider à la relation parents-enfants. Il peut y avoir des tâches !! A découvrir !
- ▶ Balade « découverte nature » : limitée aux 15 premières personnes sans inscription
- ▶ Marche Nordique : point de rdv modifiable et consultable sur la page Facebook
- ▶ Venir en tenue de sport et chaussures adaptées aux activités proposées
- ▶ Merci de respecter les consignes sanitaires en vigueur

Festival Bee Out

Samedi 2 et dimanche 3/07 ▶ Parc Birabeille

Découverte atelier de « Danse Voltige »

Samedi 23/07 - 10h-12h ▶ Hall du marché couvert
Jeudi 25/08 - 14h-16h ▶ Hall du marché couvert
Avec « Tango Nomade » (événement CAP33, gratuit)

Mios en Fête

Du 29 au 31/07 ▶ (voir programme sur site de la ville)

Tournoi de Poker

Vendredi 19/08 - 20h ▶ Salle du conseil municipal de Mios - Avec « L2M Poker club Lacanau de Mios » (événement CAP33, gratuit)

Festival de Jazz

Samedi 20 et dimanche 21/08 ▶ (voir programmation sur site de la ville)

Associations partenaires de CAP33

Mélodie d'art dit ; Tennis Club de Mios ; Dans'Attitude ; U.S. Mios Tennis de Table ; Union Salles-Mios Volley-Ball ; L'Elan miossais ; Poker "L2M Poker club" Lacanau de MIOS ; Les Peaux rouges ; Tango Nomade ; Mioskate