

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 2024

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01
Arès 06 73 68 61 06	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Léognan 06 20 96 05 98
Bègles 07 64 58 10 42	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Marcheprime 06 07 63 80 36
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Les Coteaux 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 12 55 48 96	Floirac 05 57 80 87 00	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Cestas 06 08 37 49 42	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07		
Castillon Pujols * 06 72 30 36 06		

* CDC = Communauté de Communes



● 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 :

Les inscriptions sont obligatoires sur certaines activités et peuvent se faire par téléphone en appelant directement la piscine de Bègles.

Piscine de Bègles
📞 05 56 85 86 39

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.*

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 HIVER 2024
COMMUNE DE BÈGLES**



PROGRAMME HIVER 2024 - COMMUNE DE BÈGLES

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 19 février au 1^{er} mars 2024



Des animations pendant
les vacances
pour les 10-14 ans

Lundi 19/02

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym doux** * 11h-11h45 ▶ Piscine les Bains
- ▶ **Danse en ligne** 14h-16h ▶ Langevin, Salle N°6

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Conseil de nage perfectionnement** * 18h-18h45
▶ Piscine les Bains

Mardi 20/02

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce** * 10h-11h ▶ Langevin, Salle N°6

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Pilates** * 14h30-15h30 ▶ Parc Newton

Mercredi 21/02

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga thaï** * 10h-11h ▶ Langevin, Salle N°6

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Danse en ligne** * 14h-16h ▶ Langevin, Salle N°6

Jeudi 22/02

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tai-chi chuan** * 10h-11h ▶ Salle Delteil

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Marche nordique** * 9h30-11h ▶ Mussonville
- ▶ **Power Fit** * 18h-18h45 ▶ Parc Newton
- ▶ **Fit-Form** * 18h45-19h30 ▶ Parc Newton

Vendredi 23/02

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym doux** * 11h-11h45 ▶ Piscine les Bains
- ▶ **Sylver XIII équilibre (+ 60 ans)** * 10h-11h
▶ Salle Delteil
- ▶ **Sophrologie** * 14h30-15h30 ▶ Langevin, Salle N°6

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Hit** * 12h15-13h15 ▶ Parc Newton
- ▶ **Cardio boxe** * 18h-18h30 ▶ Parc Newton

Lundi 26/02

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym doux** * 11h-11h45 ▶ Piscine les Bains
- ▶ **Danse en ligne** 14h-16h ▶ Langevin, Salle N°6

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Conseil de nage perfectionnement** * 18h-18h45
▶ Piscine les Bains

Mardi 27/02

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sport santé APA (activités physiques adaptées)** *
10h30-11h30 ▶ Dojo Bèglais
- ▶ **Gym douce** * 14h30-15h30 ▶ Parc Newton

Mercredi 28/02

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga thaï** * 10h-11h ▶ Langevin, Salle N°6

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Danse en ligne** 14h-16h ▶ Langevin, Salle N°6

Jeudi 29/02

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stretching/connexion corporelle** * 9h-10h
▶ Dojo Bèglais
- ▶ **Sport santé APA (activités physiques adaptées)** *
10h30-11h30 ▶ Dojo Bèglais
- ▶ **Danse brésilienne** 14h30-15h30 ▶ Langevin,
Salle N°6
- ▶ **Tai-chi chuan** * 10h-11h ▶ Salle Delteil

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Marche nordique** * 9h30-11h ▶ Mandavit à
Gradignan
- ▶ **Power-fit** * 18h-18h45 ▶ Parc Newton
- ▶ **Fit-Form** * 18h45-19h30 ▶ Parc Newton

Vendredi 1/03

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym doux** * 11h-11h45 ▶ Piscine les Bains
- ▶ **Sylver XIII équilibre** * (+ 60 ans) 10h-11h
▶ Salle Delteil
- ▶ **Sophrologie** * 14h30-15h30 ▶ Langevin, Salle N°6

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Hit** * 12h15-13h15 ▶ Parc Newton
- ▶ **Cardio boxe** * 18h-18h30 ▶ Parc Newton

* Inscription obligatoire

Lundi 19/02

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Waterpolo** 14h30-15h45 ▶ Piscine les Bains

Mardi 20/02

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Ultimate** 10h30-11h30 ▶ Gymnase Duhourquet

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Nages avec palmes** 18h-19h ▶ Piscine les Bains

Mercredi 21/02

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton** 10h15-11h15 ▶ Gymnase Duhourquet

Jeudi 22/02

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Trampoline** * 10h30-11h30 ▶ Gymnase Boyer
- ▶ **Tournoi basket** 14h-15h ▶ Gymnase Langevin

Vendredi 23/02

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Foot en salle** 10h15-11h15 ▶ Gymnase
Duhourquet
- ▶ **Sauvetage** 14h30-15h30 ▶ Piscine les Bains

Lundi 26/02

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Waterpolo** 14h30-15h45 ▶ Piscine les Bains

Mardi 27/02

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Boxe éducative** * 10h-11h30 ▶ Gymnase Langevin

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Nages avec palmes** 18h-19h ▶ Piscine les Bains

Mercredi 28/02

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton** 10h15-11h15 ▶ Gymnase Langevin

Associations partenaires de CAP33

Club Athlétique Bèglais (CAB) ; Amicale Laique ;
Bordeline Dancer Talence ; Comité rugby à XIII ;
Yoga thaï ; Bordeaux palmes aventure ; Dojo bèglais

Jeudi 29/02

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Trampoline** * 10h30-11h30 ▶ Gymnase Boyer
- ▶ **Boxe éducative** * 14h30-16h ▶ Gymnase
Duhourquet

Vendredi 1/03

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Foot en salle** 10h15-11h15 ▶ Gymnase Langevin
- ▶ **Sauvetage** 14h30-15h30 ▶ Piscine les Bains

Informations pratiques

- ▶ CAP33 JUNIORS est réservé aux jeunes de 10-14 ans. Les jeunes peuvent venir seuls mais restent sous la responsabilité des parents
- ▶ Les lieux de pratique :
 - Gymnase Duhourquet : 158, rue Marcel Sembat
 - Complexe ou gymnase Langevin : 129 Bis Rue de Lauriol
 - Langevin, Salle N°6 : 129 Bis Rue de Lauriol
 - Parc newton : 11 avenue Saint Paulin
 - Piscine les bains : 2 - 14 Rue Carnot
 - Salle Delteil : Rue du 11 Novembre
 - Mussonville : Avenue Alexis Labro
 - Gymnase Boyer : 31 Rue Louis Rochemond
 - Mandavit : Allée de Pfüngstadt, Parc de Mandavit, Gradignan
 - Dojo bèglais: 17 r Louise et Jean Sabail, 33130 Bègles
- ▶ Programme prévisionnel, sous réserve de modifications selon la météo pour les activités en extérieur.

Consignes pour la pratique

- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle