

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 aussi
34 centres
en 2024

Ambarès-et-Lagrave	Castillon Pujols *	Lacatau
Andernos-les-Bains	Bazadais *	Lanton
Arès	Pays foyen *	Léognan
Bassens	Réolais en Sud Gironde *	Marcheprime
Bègles	Sud Gironde *	Mérignac
Belin-Beliet	Les Coteaux Bordelais *	Mios
Biganos	Coutras	Saint-Médard-en-Jalles
Bruges	Eysines	Salles
Carcans	Floirac	Soulac-sur-Mer
Cenon	Grayan-et-l'Hôpital	Vendays-Montalivet
Cestas	La Teste-de-Buch	Villeneuve d'Ornon
Convergence Garonne *		

Département de la Gironde - DCIP - CID - Imprim'Vert - Mars 2024

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.**

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**

Renseignements et inscriptions

Inscriptions : Office Tourisme ☎ 05 56 60 18 07

CAP33 : ☎ 06 73 68 61 06

CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME PRINTEMPS 2024
COMMUNE D'ARÈS

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.



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 10h30-12h** ▶ Gymnase
- ▶ **Bridge (public initié) 14h30**
 - ▶ Domaine des lugées (2€/pers.)
- ▶ **Flag rugby 14h30-16h**
 - ▶ Stade C. Raymond
- ▶ **Taïso 18h30-19h30** ▶ Dojo

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton en double 20h**
 - ▶ Gymnase

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée pédestre (8kms) Départ 9h30** ▶ poste de secours, Plage de Saint-Brice
- ▶ **Football 2x2 10h30**
 - ▶ Terrain multisports
- ▶ **Tir à l'arc 14h30-16h**
 - ▶ Stade C. Raymond
- ▶ **Karaté 18h-19h** ▶ Dojo
(survêtement obligatoire)

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket Ball 20h** ▶ Gymnase

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Frisbee Golf 10h30-12h**
 - ▶ Stade C. Raymond
- ▶ **Bridge (public initié) 14h30**
 - ▶ Domaine des lugées (2€/pers.)
- ▶ **Cirque (équilibre/jonglerie) 15h-16h30** ▶ Gymnase
- ▶ **Escalade 19h-20h30** ▶ Gymnase

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Baby gym (2/5 ans) 10h30-12h**
 - ▶ École maternelle
(inscriptions à l'office de tourisme, 12 pers. max)
- ▶ **Taïso 18h30-19h30** ▶ Dojo

LES TOURNOIS

- ▶ **Baseball 14h30** ▶ Stade C. Raymond
- ▶ **Tennis de Table 20h** ▶ Gymnase

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir laser 10h30-12h** ▶ Gymnase
- ▶ **Orientation 14h30-16h30**
 - ▶ Parcours de Santé

Informations pratiques

- ▶ Office de tourisme :
05 56 60 18 07
- ▶ CAP33 :
06 73 68 61 06
- ▶ Gratuit

Consignes pour la pratique

- ▶ Tenue de sport adaptée

Associations partenaires de CAP33

Bridge arésien ; Shodan club ; Tanden Karaté Club ; Oyats Randonnée ; Arès Basket Club ; Feelethik, RCLF