

# 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 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	Villenave-d'Ornon
Convergence Garonne *		



● 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 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](http://gironde.fr/sorties)**

# CAP 33

**100 disciplines sport & culture à découvrir !**



**PROGRAMME PRINTEMPS 2024  
COMMUNE DE BÈGLES**

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.



**Lundi 15****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

▶ **Aquagym doux 11h-11h45** ▶ Piscine les bains (*inscription obligatoire*)

**LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\***

▶ **Conseil de nage perfectionnement 18h-18h45**  
▶ Piscine les bains (*inscription obligatoire*)

**Mardi 16****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

▶ **Sport santé APA (activités physiques adaptées) 10h30-11h30** ▶ Dojo Bèglais (*inscription obligatoire*)

**LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\***

▶ **Pilates 14h30-15h30** ▶ Parc Newton (*inscription obligatoire*)

**Mercredi 17****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

▶ **Yoga thaï 10h-11h** ▶ Langevin Salle N°6 (*inscription obligatoire*)

▶ **Fitness pour les mamans et parcours motricité enfants de 4/7 ans 10h-12h/13h-15h** ▶ Stade Duhourquet (*créneaux de 1h*)

**LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\***

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

**Jeudi 18****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

▶ **Stretching / Respiration 9h-10h** ▶ Dojo Bèglais (*inscription obligatoire*)

▶ **Tai-chi chuan 10h-11h** ▶ Salle Delteil (*inscription obligatoire*)

▶ **Sport santé APA (activités physiques adaptées) 10h30-11h30** ▶ Dojo Bèglais (*inscription obligatoire*)

▶ **Danse brésilienne 14h30-15h30** ▶ Langevin Salle N°6

**LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\***

▶ **Power Fit 18h-18h45** ▶ Parc Newton (*inscription obligatoire*)

▶ **Fit-Form 18h45-19h30** ▶ Parc Newton (*inscription obligatoire*)

**Vendredi 19****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

▶ **Sylver XIII équilibre (+ 60 ans) 10h-11h** ▶ Salle Delteil (*inscription obligatoire*)

▶ **Aquagym doux 11h-11h45** ▶ Piscine les bains (*inscription obligatoire*)

▶ **Sophrologie 14h-15h** ▶ Langevin Salle N°6 (*inscription obligatoire*)

**LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\***

▶ **Hit 12h15-13h15** ▶ Parc Newton (*inscription obligatoire*)

▶ **Cardio boxe 18h-18h30** ▶ Parc Newton (*inscription obligatoire*)

**Lundi 22****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

▶ **Aquagym doux 11h-11h45** ▶ Piscine les bains (*inscription obligatoire*)

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

**LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\***

▶ **Conseil de nage perfectionnement 18h-18h45**  
▶ Piscine les bains (*inscription obligatoire*)

● activités culturelles

**Mardi 23****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

▶ **Sport santé APA (activités physiques adaptées) 10h30-11h30** ▶ Dojo Bèglais (*inscription obligatoire*)

**LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\***

▶ **Gym douce 14h30-15h30** ▶ Parc Newton (*inscription obligatoire*)

**Mercredi 24****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

▶ **Yoga thaï 10h-11h** ▶ Langevin Salle N°6 (*inscription obligatoire*)

**LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\***

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

**Jeudi 25****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

▶ **Stretching / Respiration 9h-10h** ▶ Dojo Bèglais (*inscription obligatoire*)

▶ **Tai-chi chuan 10h-11h** ▶ Salle Delteil (*inscription obligatoire*)

▶ **Sport santé APA (activités physiques adaptées) 10h30-11h30** ▶ Dojo Bèglais (*inscription obligatoire*)

**LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\***

▶ **Power Fit 18h-18h45** ▶ Parc Newton (*inscription obligatoire*)

▶ **Fit-Form 18h45-19h30** ▶ Parc Newton (*inscription obligatoire*)

**Vendredi 26****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

▶ **Sylver XIII équilibre (+ 60 ans) 10h-11h** ▶ Salle Delteil (*inscription obligatoire*)

▶ **Aquagym doux 11h-11h45** ▶ Piscine les bains (*inscription obligatoire*)

▶ **Sophrologie 14h-15h** ▶ Langevin Salle N°6 (*inscription obligatoire*)

**LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\***

▶ **Hit 12h15-13h15** ▶ Parc Newton (*inscription obligatoire*)

▶ **Cardio boxe 18h-18h30** ▶ Parc Newton (*inscription obligatoire*)

**Informations pratiques**

▶ Les animations CAP33 sont accessibles aux familles et aux personnes de plus de 15 ans

▶ CAP33 JUNIORS est réservé aux jeunes de 10-14 ans. Les jeunes peuvent venir seuls mais restent sous la responsabilité des parents

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

▶ Les lieux de pratique :

- Gymnase Duhourquet : 158 rue Marcel Sembat
- Complexe/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

▶ 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.

**Accueil des enfants sur les lieux d'activités****Lundi 15****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

▶ **Ultimate 14h-15h30**  
▶ Parc Mussonville

**Mardi 16****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

▶ **Waterpolo 10h30-11h45**  
▶ Piscine les bains

**LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**

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

**Mercredi 17****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

▶ **Foot en salle 10h-11h15**  
▶ Gymnase Duhourquet

▶ **Tchoukball 14h-15h**  
▶ City Duhourquet

**Jeudi 18****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

▶ **Trampoline 10h-11h15** (*inscription obligatoire*)  
▶ Gymnase Boyer

▶ **Initiation Fitness / Street Workout 13h-15h**  
▶ Stade Duhourquet (*créneau de 1h*)

**Vendredi 19****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

▶ **Tournoi de Basket 10h-11h15**  
▶ Gymnase Langevin

▶ **Sauvetage 14h30-15h30**  
▶ Piscine les bains

**Lundi 22****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

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

**Mardi 23****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

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

**LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**

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

**Mercredi 24****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

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

▶ **Parkour 14h-16h** (*inscription obligatoire*)  
▶ Gymnase Boyer

**Jeudi 25****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

▶ **Sauvetage 10h30-11h30**  
▶ Piscine les bains

▶ **Tchoukball 14h-15h**  
▶ Duhourquet city stade

**Vendredi 26****LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

▶ **Tournoi de Basket 10h-11h30**  
▶ Gymnase Langevin

▶ **Boxe éducative 14h-15h30**  
▶ Gymnase Langevin

**Associations partenaires de CAP33**

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