

# 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.

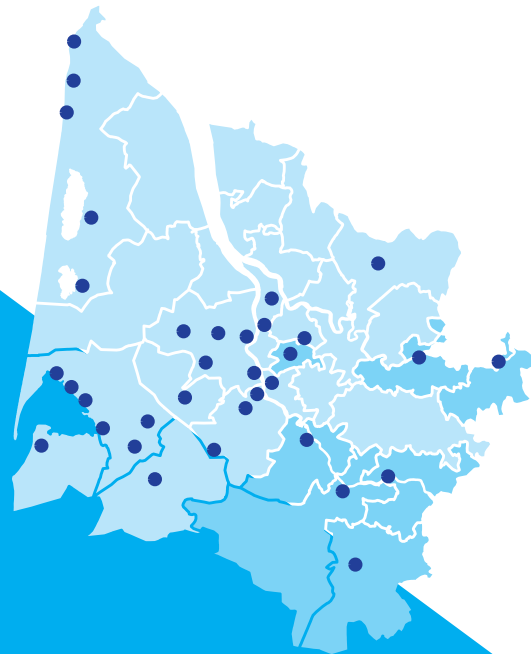
## Plus de 100 disciplines sportives

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 *	Marcheprie
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

Service Municipal des Sports :  
Du lundi au vendredi de 9h à 17h15  
☎ 05 56 16 18 18

Aux horaires d'activités  
☎ 06 33 83 59 77

## 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 D'EYSINES**

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.



## Samedi 13

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Capoeira** (3-6 ans) **14h30-15h30** ▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron
- ▶ **Capoeira** (7-10 ans) **15h30-16h45** ▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron
- ▶ **Capoeira** (11-15 ans) **16h45-18h** ▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron

## Lundi 15

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym Santé tonique 18h-19h** ▶ Studio de danse Michel Valpremy
  - ▶ **Gym souplesse 19h-20h** ▶ Studio de danse Michel Valpremy
  - ▶ **Kick-boxing 19h-20h30** ▶ Salle de boxe du Derby
  - ▶ **Renforcement musculaire 19h15-20h** ▶ Salle festive du Pinsan
  - ▶ **Zumb'Mania 19h30-20h30** ▶ Pôle éducatif
  - ▶ **Boxe française 19h45-21h15** ▶ Salle oxyj'm
  - ▶ **Zumba 20h-21h** ▶ Salle festive du Pinsan
  - ▶ **Pilates et stretching 20h30-21h30** ▶ Pôle éducatif
- LES TOURNOIS (2€ par personne)**
- ▶ **Tournoi de Volley Ball 6\*6** (équipe mixte obligatoire) **20h** ▶ Salle omnisports du Pinsan (inscriptions à 19h30) Buvette et restauration sur place

## Mardi 16

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Foot en marchant 10h-11h30** ▶ Rdv au parking de la salle omnisports
- ▶ **Initiation Danse country 18h-19h** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ **Pilates 18h30-19h30** ▶ Salle La Grange Lescombes
- ▶ **Cardio-boxing 18h45-19h45** ▶ Salle de boxe du Derby
- ▶ **Taïso<sup>1</sup> 19h-20h** ▶ Dojo Claude LOZANA
- ▶ **Capoeira adultes** (16 ans et +) **19h30-21h** ▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron
- ▶ **Boxe 19h30-21h** ▶ Salle de boxe du Derby
- ▶ **Gym tendance 20h-21h** ▶ Pôle éducatif

## Mercredi 17

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique 10h-11h30** ▶ Rdv au parking de la salle omnisports
  - ▶ **Badminton jeu libre 12h-14h et 18h-20h** ▶ COSEC
  - ▶ **Aventure motrice des moins de 3 ans 15h30-16h30** ▶ Dojo Claude LOZANA
  - ▶ **Qi gong 17h30-19h** ▶ Salle de karaté du Derby
  - ▶ **Zumba 19h15-20h15** ▶ Studio de danse de Migron
  - ▶ **Zumba Step / Renforcement musculaire 20h15-21h15** ▶ Studio de danse de Migron
  - ▶ **Arts martiaux philippins / Self défense 20h30-22h** ▶ Salle de karaté du Derby
- LES TOURNOIS (2€ par personne)**
- ▶ **Badminton double 20h** ▶ COSEC (inscriptions dès 19h30, buvette et restauration sur place)

## Jeudi 18

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym Senior 9h-10h** ▶ Dojo Claude Lozana
- ▶ **Gym sur chaise 10h30-11h30** ▶ RPA Sourire d'automne
- ▶ **Capoeira adultes** (16 ans et +) **19h30-21h** ▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron
- ▶ **Gym tendance 20h30-21h30** ▶ Studio de danse Michel Valpremy

## Vendredi 19

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Taï-Chi 17h30-19h** ▶ Salle de karaté du Derby
- ▶ **HIIT Boxing 19h30-20h30** ▶ Salle oxyj'm

## Samedi 20

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton jeu libre 10h30-12h** ▶ COSEC
- ▶ **Taï-Chi 17h30-19h** ▶ Salle de karaté du Derby

## Lundi 22

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Taï-Chi Chuan 17h30-19h** ▶ Salle de karaté du Derby
  - ▶ **Renforcement musculaire 18h30-19h15** ▶ Salle La Grange Lescombes
  - ▶ **Renforcement musculaire 19h15-20h** ▶ Salle festive du Pinsan
  - ▶ **Zumba 19h15-20h15** ▶ Salle La Grange Lescombes
  - ▶ **Boxe française 19h45-21h15** ▶ Salle Oxyj'm
  - ▶ **Zumba 20h-21h** ▶ Salle festive du Pinsan
  - ▶ **Yoga-dynamique 20h15-21h** ▶ Salle La Grange Lescombes
- LES TOURNOIS (2€ par personne)**
- ▶ **Tournoi de Volley Ball 6\*6** (équipe mixte obligatoire) **20h** ▶ Salle omnisports du Pinsan (inscriptions à 19h30) Buvette et restauration sur place

## Mardi 23

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates 18h30-19h15** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ **Taïso<sup>1</sup> 19h-20h** ▶ Dojo Claude Lozana
- ▶ **L.I.A<sup>2</sup> 19h15-20h** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ **Strong HIIT<sup>3</sup> 20h-21h** ▶ Salle festive du Pinsan

## Mercredi 24

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga zen 10h-11h** ▶ Studio de danse de Migron
- ▶ **Yoga 12h15-13h15** ▶ Pôle santé de l'Ombrière
- ▶ **Badminton jeu libre 12h-14h et 18h-20h** ▶ COSEC
- ▶ **Zumba enfants** (4-9 ans) **17h30-18h15**

● activités culturelles

- ▶ Salle festive du Pinsan
  - ▶ **Qi gong 17h30-19h** ▶ Salle de karaté du Derby
  - ▶ **Yoga gym 18h-19h** ▶ Sile Pause Amicale
  - ▶ **Danse urbaine** (10-15 ans) **18h15-19h15** ▶ Salle festive du Pinsan
  - ▶ **Zumba 19h15-20h15** ▶ Studio de danse de Migron
  - ▶ **Zumba Step / Renforcement musculaire 20h15-21h15** ▶ Studio de danse de Migron
  - ▶ **Arts martiaux philippins / Self défense 20h30-22h** ▶ Salle de karaté du Derby
- LES TOURNOIS (2€ par personne)**
- ▶ **Tournoi de Badminton double 20h** ▶ COSEC (inscriptions à 19h30) Buvette et restauration sur place

## Jeudi 25

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Circuit training 18h-18h** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ **Pound<sup>4</sup> 18h45-19h30** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ **Zumba 19h30-20h30** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ **Stretching 20h30-21h15** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ **Soirée aqua-disco 20h** ▶ Piscine du Pinsan : Aqua Zumba, Aqua Fitness...  
*A partir de 11 ans, gratuit sur inscription*

## Vendredi 26

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Taï-Chi 17h30-19h** ▶ Salle de karaté du Derby
- ▶ **Yoga 18h-19h** ▶ Pôle santé de l'Ombrière
- ▶ **HIIT Boxing 19h30-21h30** ▶ Salle oxyj'm
- ▶ **Baptêmes de plongée et d'apnée 20h30-21h30** ▶ Piscine du Pinsan

## Samedi 27

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates 10h-11h** ▶ Pôle éducatif
- ▶ **Badminton jeu libre 10h30-12h** ▶ COSEC

### Associations partenaires de CAP33

ACAMCAB Capoeira ; Amicale Laïque d'Eysines ; Boxing Club Eysines ; Bulle de yoga ; Cercle Savate Boxe Française 33 ; Club Subaquatique d'Eysines ; Dragon Céleste ; École de Judo d'Eysines ; Energizen33 ; Esprit Défense ; Gym Volontaire Eysines ; L'Entrain Pour Tous.

## Informations pratiques

### Lieux d'activités :

- ▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron et Pôle éducatif : rue Jean Zay
- ▶ Salle omnisports, Salle festive, Piscine : Domaine du Pinsan, avenue René Antoune
- ▶ Salle La Grange Lescombes : 198, avenue du Taillan
- ▶ COSEC / Dojo Claude Lozana : 5, rue Lucien Piet
- ▶ Studio de danse Michel Valpremy : rue Raoul Dejean
- ▶ Studio de danse de Migron : avenue de la Croix du Golf
- ▶ Salle Oxyj'm : 101, avenue René Antoune
- ▶ Salle de Boxe et de karaté du Derby : 9, Chemin de la Motte
- ▶ Salle Pause amicale : Résidence les Hauts de l'Hippodrome, Bâtiment 12, rue René Cassin
- ▶ Pôle santé de l'Ombrière : 3, rue Olivier De Serres
- ▶ RPA sourire d'automne : 21, rue Gabriel MOUSSA

### Précisions sur les activités :

- Taïso : Renforcement musculaire corps entier, sur tatami, avec petit matériel et sans charge
- L.I.A : Low Impact Aérobie, cours cardio chorégraphié sans impact
- Strong HIIT : Entraînement par intervalles haute intensité au rythme de la musique synchronisée
- Pound : Discipline fitness mélangeant mouvements de renforcement et de danse, le tout en tapant avec 2 bâtons

- ▶ Suivez l'actualité sur [www.eyssines.fr](http://www.eyssines.fr) et la page Facebook CAP33 Eysines.