

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 - DOP - 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

Moisan Jimmy
Pôle Sport Jeunesse
☎ 06 20 96 05 98

Jimmy.moisan@mairie-leognan.fr
Facebook CAP33Leognan

CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME PRINTEMPS 2024
COMMUNE DE LÉOGNAN

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

- ▶ **Stretching** (22/04) 12h15-13h15
 - ▶ Salle de danse
- ▶ **Yoga 18h-19h** ▶ Salle Branon (6 places max, inscription au 06 20 96 05 98)
- ▶ **Cuisse/Abdos/Fessiers** (22/04) 18h-19h
 - ▶ Foyer municipal
- ▶ **Fitness Tendance** 20h30-22h
 - ▶ Foyer municipal

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche rapide et marche moyenne** 9h-11h
 - ▶ Place du marché
- ▶ **Energym** (23/04) 10h-11h ▶ Foyer municipal
- ▶ **Marche rapide et marche moyenne** 14h30-16h30 ▶ Place du marché
- ▶ **Badminton** 18h-20h30
 - ▶ Halles de Gascogne

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Badminton** (sauf 17/04) 18h-20h30
 - ▶ Halles de Gascogne

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche rapide et marche moyenne** 9h-11h
 - ▶ Place du marché
- ▶ **Marche rapide et marche moyenne** 14h30-16h30 ▶ Place du marché
- ▶ **Stretching** (25/04) 17h-18h
 - ▶ Foyer municipal
- ▶ **Fitness Tendance** 20h30-21h30
 - ▶ Foyer municipal

Vendredi (sauf 26/04)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates** 10h-11h ▶ Foyer municipal
- ▶ **Gym bien-être** 11h-12h ▶ Foyer municipal

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation voiture Télécommandée** 10h-12h30
(sur inscription possible, session de 15 mn)
- ▶ **Démonstration entraînement voiture télécommandée** 14h-17h
 - ▶ Halles de Gascogne

Informations pratiques

- ▶ Concernant les cours de remise en forme, cuisse abdos fessiers, fitness tendance, energym, stretching pilates, gym bien-être et yoga, il n'y a pas de prêt de matériel (tapis, poids)
- ▶ Gymnase Nelson Paillou, Halle de Gascogne, foyer municipal, salle de danse, salle Branon : une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle

Associations partenaires de CAP33

OMS, LEOFUN, LEOGYM, Marche et Découvertes, ACL, Talons Pointes, Shradha Viniyoga, project33

Accueil des enfants au « Local CAP33 »
ou sur les lieux d'activités !!!!

Lundi (sauf 10/04)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Multisports lac bleu**
(tir à l'arc, disc golf, CO) 14h-16h
 - ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton / Tennis de Table** 14h-16h
 - ▶ Halles de Gascogne

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Battle Archery** (sauf 17/04) 10h-12h
 - ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Multisports lac bleu**
(Tir à l'arc, Disc Golf, CO) 14h-16h
 - ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton** 10h-12h
 - ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Battle Archery** 14h-16h
 - ▶ Halles de Gascogne

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Mini Tennis** 10h-12h
 - ▶ Halles de Gascogne