



est une opération
initée 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 31 centres en 2025

Ambarès- et-Lagrange 06 62 52 20 28	Pays Foyen * 07 75 26 07 33	
Andernos- les-Bains 06 42 51 54 61	Cdc Du Réolais En Sud Gironde 06 17 35 41 77	Lacanau 05 56 03 21 01
Ares 06 73 68 61 06	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Leognan 06 20 96 05 98
Bègles 07 64 58 10 42	Rurales de l'Entre-Deux- Mers * 07 57 60 43 10	Marcheprime 06 07 63 80 36
Belin-Beliet 05 56 88 38 86		Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Floirac 05 57 80 87 00	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Soulac-Sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40		Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12		

* CDC = Communauté de Communes

À propos des animations

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.
Concernant la pratique individuelle des mineurs,
la collectivité est en responsabilité le temps
de l'acte pédagogique.



Renseignements et inscriptions

Contact information et/ou réservation au
☎ 06 12 55 48 96

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.*

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.*

Retrouvez toutes les activités CAP33
de tous les centres sur gironde.fr/sorties



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2025
COMMUNE DE CENON



PROGRAMME ÉTÉ 2025 - COMMUNE DE CENON

En famille ou individuellement à partir de 15 ans

du 7 juillet au 30 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Crochet 14h-15h30** ▶ Maison des Associations
- ▶ **Initiation Handisport/Sport adapté 15h-17h**
 - ▶ Gymnase de la Morlette
- ▶ **Running 19h-20h** ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Yoga/Pilates 18h-19h** ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe
- ▶ **Piloxing «Boxe/Danse/Pilates» 19h-20h**
 - ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **BD (8, 22, 29/07 et 19/08) 10h-12h** ▶ OCAC
- ▶ **Origami (15/07 et 26/08) 10h-12h** ▶ OCAC
- ▶ **Poterie (5/08 et 12/08) 10h-12h** ▶ OCAC
(sur inscription)
- ▶ **Roller (15, 22 et 29/07) 15h-17h** ▶ Estacade
- ▶ **Art martiaux mixtes 18h-20h** ▶ Dojo de Beausite

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Renforcement musculaire 18h-19h** ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe
- ▶ **Yoga/Stretching 19h-20h** ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 17h-20h** ▶ Gymnase la Morlette

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Origami (23/07, 20/08) 10h-12h** ▶ OCAC
- ▶ **Poterie (9, 16 et 30/07, 6 et 13/08) 10h-12h**
 - ▶ OCAC *(sur inscription)*
- ▶ **Théâtre (27/08) 10h-12h** ▶ OCAC *(sur inscription)*
- ▶ **Jardinage (juillet) 10h-12h**
 - ▶ Jardin rêvé de la Marègue
- ▶ **Art martiaux mixtes 18h - 20h** ▶ Dojo de Beausite
- ▶ **Danse contemporaine 19h-20h** ▶ Salle de danse au Complexe Lalanne

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Marche Nordique 10h-12h** ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe

LES TOURNOIS

- ▶ **Portes ouvertes Badminton et Tennis de Table 17h-19h30** ▶ Gymnase de la Morlette

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **BD (24/07, 7, 21 et 28/08) 10h-12h** ▶ OCAC
- ▶ **Origami (14/08) 10h-12h** ▶ OCAC
- ▶ **Poterie (10, 17 et 31/07) 10h-12h** ▶ OCAC
(sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Zumba 18h-19h** ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe
- ▶ **Yoga/Pilates 19h-20h** ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table 17h-20h** ▶ Gymnase de la Morlette

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Jardinage (juillet) 10h-12h**
 - ▶ Jardin rêvé de la Marègue
- ▶ **Atelier percussions (sauf le 15, 22, 29/08) 10h-12h** ▶ Centre La Ré d'Eau
- ▶ **Aquagym 10h30-12h** ▶ Espace aqualudique Elodie Lorandi *(sur inscription)*
- ▶ **Padel tennis 12h-13h30** ▶ Padel House

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Renforcement musculaire 18h-19h**
 - ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe
- ▶ **Yoga/Stretching 19h-20h**
 - ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe

LES TOURNOIS

- ▶ **Jeux d'échecs 17h-20h** ▶ Maison des associations

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Skateboard 15h-17h** ▶ Estacade

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Marche nordique 10h-12h** ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis 17h-20h** ▶ Complexe Francis Lafuente

● Activités culturelles

Informations pratiques

100% GRATUIT

Les sites d'animations

- ▶ Gymnase la Morlette : Rue du Docteur Roux
- ▶ Gymnase de la Marègue : Rue Jean Cocteau
- ▶ Complexe du Loret : 1 rue des Catalpas
- ▶ Maison des sports : 3 rue Aristide Briand
- ▶ Complexe de tennis Francis Lafuente : 3 allée Simone Bouluguet
- ▶ OCAC : 38 rue Pasteur
- ▶ Espace Aqualudique Elodie Lorandi : Rue des Catalpas
- ▶ Piste d'Athlétisme Danflous : derrière le Parc palmer

Consignes pour la pratique

- ▶ Chaussures fermées obligatoires pour toutes les activités
- ▶ Les crampons ne sont pas autorisés pour le football

Associations et partenaires de CAP33

Visions Mêlées ; OCAC ; Centre Social et Culturelle «la Colline» ; Pauline Balsac ; USC Tennis de Table ; Palmer United ; Germaine veille ; Mouvements vivants ; Padel house ; USC Athlétisme ; Pan's Passion ; CD33 Roller

CET ÉTÉ, À CENON

Fête de quartier

Vendredi 4/07 **16h-22h** ▶ Place Voltaire

Vendredi 11/07 **16h-22h** ▶ Beausite

«Sport ensemble»

Mercredi 9/07 **10h- 17h** ▶ Complexe Lalanne

Fête Nationale

Samedi 13/07 **19h-01h** ▶ Parc Palmer

«CAP33 événement»

Vendredi 18/07 **17h-21h** ▶ Palmer, Place François Mitterrand

Vendredi 1^{er}/08 **17h-21h** ▶ Marègue, Cour Chistera

Vendredi 8/08 **17h-21h** ▶ Parc de la Mairie



Des animations
tout l'été
adaptées
à vos enfants !

Pour les 7/14 ans

Accueil des enfants sur les lieux d'activités

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Tennis 10h-12h ▶ Complexe Francis Lafuente

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Athlétisme 10h-12h ▶ Parc Palmer, Piste d'Athlétisme

Jeux de sociétés 15h-17h ▶ Maison des associations

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Tir à l'arc (sauf le 13 et 20/08) **10h-12h** ▶ Parc Palmer, Piste d'athlétisme *(sur inscription)*

Futsal junior (juillet) **15h-17h** ▶ Gymnase de la Morlette

▶ **Atelier artistique 15h-17h** ▶ Maison des associations

Danse contemporaine 18h-19h ▶ Complexe Lalanne, Salle de danse

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Five 10h-12h ▶ Loret, Terrain du district

Skateboard 15h-17h ▶ Estacade

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Badminton/Tennis de table 10h-12h

▶ Gymnase de la Morlette

Tournoi Esports 15h-17h ▶ Espace jeune, Maison des Associations

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Skateboard 10h-12h ▶ Estacade