



**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
31 centres
en 2025**

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

Département de la gironde - DiCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprimé vert - juin 2025

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**



**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 Bouguet
- 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 1er/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