



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

Service municipal des Sports
14 rue Pasteur, 33160 Saint-Médard-en-Jalles
Lundi 13h30-17h30
Du mardi au vendredi 8h30-12h30 et 13h30-17h30
☎ 05 56 05 71 14

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
VILLE DE SAINT-MÉDARD-EN-JALLES



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Qi Gong** (11 et 18/08) **17h-18h15**
 - ▶ Salle de Magudas
- ▶ **Badminton (jeu libre)** **18h-20h** ▶ Salle Olympie
- ▶ **Tai-chi** (11 et 18/08) **18h15-19h30**
 - ▶ Salle de Magudas
- ▶ **Taïso** (juillet) **20h-21h** ▶ Dojo du COSEC
- ▶ **Lacrosse** **20h-21h30** ▶ Terrains des Bords de Jalle

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym*** **12h15-13h15/18h45-19h45**
 - ▶ Espace aquatique (5pts)
- ▶ **Pilates/Stretching** (7/07 au 4/08) **19h-20h**
 - ▶ Salle de Magudas (2 pts)

LES TOURNIS (1€ ou 1 pt.)

- ▶ **Badminton** **20h** ▶ Salle Olympie

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach Handball (jeu libre)** **19h-20h**
 - ▶ Espace Ball' en Jall'
- ▶ **Capoeira** **19h-20h30** ▶ Dojo du COSEC
- ▶ **Football australien** **19h30-21h**
 - ▶ Terrains des bords de Jalle

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Renforcement et gym posturale** (1/07 au 5/08) **10h30-11h30** ▶ Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Aquagym*** **12h15-13h15** ▶ Espace aquatique (5 pts)
- ▶ **Poney*** (7/8 ans) **17h30-18h30**
 - ▶ Château de Belfort (5 pts, accompagné d'un adulte participant)
- ▶ **Multigym** (1/07 au 5/08) **18h-19h**
 - ▶ Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Aquaboxing*** **18h45-19h45** ▶ Espace aquatique (5 pts)
- ▶ **Yin yoga** (1/07 au 5/08) **19h15-20h15**
 - ▶ Salle de Magudas (2 pts)

LES TOURNIS (1€ ou 1pt.)

- ▶ **Beach Handball** **20h** ▶ Espace Ball' en Jall'

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Volley plage 3×3 (jeu libre)** **19h-20h**
 - ▶ Espace Ball' en Jall'
- ▶ **Yoga sur chaise** (2/07) **19h-20h15**
 - ▶ Salle Jacques Brel (prévoir tapis)
- ▶ **Taïso** (juillet) **20h-21h** ▶ Dojo du COSEC

LES SÉANCE APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym*** **12h15-13h15/18h45-19h45**
 - ▶ Espace aquatique (5 pts)
- ▶ **Hatha Yoga adultes** (9/07 au 30/07) **18h30-19h45**
 - ▶ Dojo du COSEC (2 pts, prévoir serviette)
- ▶ **Renforcement** (2/07 au 6/08) **19h-20h**
 - ▶ Salle de Magudas (2 pts)

- ▶ **Cours de natation adultes, perfectionnement ou débutant*** **19h45-20h45** ▶ Espace aquatique (5 pts)
- ▶ **SwimFit*** **19h45-20h45** ▶ Espace aquatique (5 pts)

LES TOURNIS (1€ ou 1 pt.)

- ▶ **Volley plage 3×3** **20h** ▶ Espace Ball' en Jall'

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Été O2, multi-activités** (10, 17, 24/07, 21 et 28/08) **16h30-18h** ▶ Place de la République
- ▶ **Basket 3×3 (jeu libre)** **19h-20h** ▶ COSEC
- ▶ **Roller «initiation et patinage libre»** **19h-20h**
 - ▶ Espace Roller (adultes et enfants à partir de 3 ans)
- ▶ **Capoeira** **19h-20h30** ▶ Dojo du COSEC
- ▶ **Aïkido** **20h30-22h** ▶ Dojo du COSEC

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gym seniors** (3/07 au 7/08) **10h30-11h30**
 - ▶ Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Aquaboxing*** **12h15-13h15** ▶ Espace aquatique (5 pts)
- ▶ **Flow pilates** (3/07 au 7/08) **12h30-13h30**
 - ▶ Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Poney*** (4/6 ans) **17h30-18h30** ▶ Ch. de Belfort (5 pts, accompagné d'un adulte participant)
- ▶ **Aquagym*** **18h45-19h45** ▶ Espace aquatique (5 pts)
- ▶ **Body zen** (3/07 au 7/08) **19h-20h**
 - ▶ Salle de Magudas (2pts)

LES TOURNIS (1€ ou 1 pt.)

- ▶ **Basket 3×3** **20h** ▶ COSEC
- ▶ **Tennis de Table** **20h** ▶ Centre CAP33 d'Eysines, Salle omnisports du Pinsan
- ▶ **Roller Hockey** **20h15-22h45** ▶ Espace Roller

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton «jeu libre»** (sauf 18/07 et 16/08) **17h-18h15** ▶ Salle Olympie
- ▶ **Baptêmes de plongée** (4/07 et 29/08) **18h45-20h45** ▶ Espace aquatique (âge minimum 12 ans, mineurs obligatoirement accompagnés d'un représentant légal participant)

LES SÉANCE APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym*** **12h30-13h30** ▶ Espace aquatique (5 pts)

LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque** (sauf 18/07 et 16/08) **19h**
 - ▶ Boulodrome de la gare cycliste

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** (5 et 19/07, 2 et 23/08) **9h30-11h15** ▶ Départ espace Ball' en Jall' (prêt de bâtons sur place)
- ▶ **Séance publique aqua ludique** **10h-11h45**
 - ▶ Espace aquatique (pas de couloir de nage)

Informations pratiques

Tarifs carte de 25 pts :

- 1^{er} carte : 20€
- 2^e et 3^e : 15€
- 4^e et 5^e : 10€
- A partir de la 6^e gratuit

Tarif carte de 10 pts : 10€ (non dégressif)

Présentation de la carte obligatoire sur les lieux d'activités

- 2 options : 1) Une carte individuelle
- 2) Une carte familiale (couple et/ou parent et enfant)

IMPORTANT : le titulaire doit être présent lors de l'achat des suivantes.

- ▶ Toujours prévoir chaussures de sport et bouteille d'eau
- ▶ *Les activités aquagym, aquaboxing, swimfit, natation adultes, nécessitent une inscription préalable à faire via l'application SPORTIGO (plus d'informations au service municipal des sports)
- ▶ *L'activité poney nécessite une inscription préalable à faire par téléphone au 05 56 05 71 14 (Plus d'informations au service municipal des sports)
- ▶ *Multi gym : cours global qui permet de travailler sur l'ensemble des capacités physiques afin de maintenir ou améliorer sa forme.
- ▶ **PAS D'ACTIVITÉS CAP33 le lundi 14 juillet et le vendredi 15 aout**

Commerces en fête !

Samedi 28 juin 10h-23h

- ▶ Centre-ville
- (animations et vente de cartes de 10h à 14h)

Interville CAP33

Vendredi 18/07 à 19h

- ▶ Stade Galinier de Bruges

Représentez votre ville et venez défier les centres CAP33 Bruges et Eysines avec des activités déjantées par équipes, jeux d'eau (prévoir rechanges)

Buvette et restauration sur place

Associations partenaires de CAP33

ASSM (Hatha Yoga, gymnastique féminine, aikido, athlétisme, judo) ; Saint Médard Basket ; Roller Bug ; ASAP Subaquatique ; Corps à Cœur ; UCPA ; Bordeaux Bombers ; SMJ Lacrosse