



**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	de l'Entre Deux	Mérignac
05 56 88 38 86	Mers *	05 56 18 80 12
Biganos	Leognan	05 56 05 71 14
06 73 27 22 95	Lanton	06 07 31 18 86
Bruges	Mios	06 77 53 64 77
06 89 54 57 39	Eysines	06 33 83 59 77
Carcans	Saint-Médard- en-Jalles	05 56 05 71 14
05 56 03 90 28	Floirac	05 56 05 71 14
Cenon	Salles	05 56 05 71 14
06 12 55 48 96	Grayan-et- l'Hôpital	05 56 88 38 86
Cestas	Soulac-Sur-Mer	06 80 48 82 74
07 88 15 01 40	La Teste- de-Buch	Vendays- Montalivet
Convergence Garonne *		06 81 66 36 07
06 27 55 18 12		06 40 41 27 91

\* CDC = Communauté de Communes

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

## 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

## 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.



## 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](http://gironde.fr/sorties)



**100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !**



# PROGRAMME ÉTÉ 2025 - VILLE DE SAINT-MÉDARD-EN-JALLES

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1<sup>er</sup> juillet au 30 août

## 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 TOURNOIS (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 TOURNOIS (1€ ou 1pt.)

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

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Volley plage 3x3 (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 séances 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 TOURNOIS (1€ ou 1 pt.)

- ▶ **Volley plage 3x3** 20h ▶ Espace Ball' en Jall'

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Eté 02, multi-activités** (10, 17, 24/07, 21 et 28/08) 16h30-18h ▶ Place de la République
- ▶ **Basket 3x3 (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 TOURNOIS (1€ ou 1 pt.)

- ▶ **Basket 3x3** 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 SÉANCES APPROFONDISSEMENT\*

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

### LES TOURNOIS

- ▶ **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)

## 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 recharges)  
Buvette et restauration sur place

## Associations partenaires de CAP33

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