



**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-Béliet	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

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

## Renseignements et inscriptions

Service Municipal des Sports  
Du lundi au vendredi 9h-12h30

05 56 16 18 18

Permanence CAP33

Aux heures d'activités et du lundi au vendredi 17h-20h

06 33 83 59 77

Inscriptions : eysines.fr ou application Sportigo

## 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  
COMMUNE D'EYSINES**



# PROGRAMME ÉTÉ 2025 - COMMUNE D'EYSINES

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

Du 30 juin au 29 août

## Lundi (sauf 14 juillet)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Course d'orientation 18h-19h ► Chalet CAP33
- ▶ Cardio-boxe (juillet) 18h-19h ► Chalet CAP33
- ▶ Danse pompons «initiation» (juillet) 18h30-19h30  
► Chalet CAP33
- ▶ Danse urbaine «initiation» 18h-19h ► Chalet CAP33
- Initiation Kick-boxing et Boxe anglaise (juillet) 19h-20h  
► Chalet CAP33

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ L.I.A<sup>1</sup> 19h-19h45 ► Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ Cuisse/Abdos/Fessiers 20h-21h  
► Chalet CAP33 (2 cases)

### LES TOURNOIS (2€ ou 2 cases)

- ▶ Volley sur herbe 3x3 (juillet) 20h ► Chalet CAP33  
(inscriptions à 19h30, buvette et restauration sur place)
- ▶ Beach volley 3x3 (août) 20h ► Aire de sports de sable du Pinsan (inscriptions à 19h30, buvette et restauration sur place)

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Marche nordique (juillet) 9h30-11h  
► Chalet CAP33
- ▶ Tennis «initiation» (août) 18h-19h  
► Cours de tennis du Pinsan

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ Pilates (sauf 29 juillet) 10h-11h  
► Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ Yoga-gym (juillet) 11h-12h  
► Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ Yoga-zén (août) 11h-12h ► Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ Aquagym 12h-12h45 ► Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ Stretching 18h-19h ► Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ Zumba 19h-20h ► Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ Aquabike 19h-19h45 ► Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ Strong HIIT<sup>2</sup> 20h-21h ► Chalet CAP33 (2 cases)

### LES TOURNOIS (2€ ou 2 cases)

- ▶ Beach Tennis 2x2 (août) 20h ► Aire de sports de sable du Pinsan (inscriptions à 19h30)

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Multisports seniors (juillet) (Foot en marchant, Pickleball, Badminton, Tir à l'arc...) 9h30-11h  
► Salle omnisports du Pinsan
- ▶ Sophrologie 10h-11h ► Chalet CAP33
- ▶ Gym douce (sauf 30 juillet) 11h-12h ► Chalet CAP33
- ▶ Boxe française pour tous (à 77 ans) 18h-19h  
► Chalet CAP33
- ▶ Disc-golf (juillet) 18h-19h ► Chalet CAP33
- ▶ Badminton (jeu libre) 18h-20h ► COSEC

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ Aquabike 12h-12h45 ► Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ Pilates 18h-19h ► Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ Aquagym 19h-19h45 ► Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)

- ▶ Cuisse/Abdos/Fessiers 19h-20h ► Chalet CAP33 (2 cases)
  - ▶ Pound<sup>3</sup> 20h-20h45 ► Chalet CAP33 (2 cases)
- LES TOURNOIS (2€ ou 2 cases)**
- ▶ Badminton double 20h ► COSEC, rue Lucien PIET (inscriptions à 19h30, buvette et restauration sur place)

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Randonnée pédestre 10h30-12h ► Chalet CAP33
- ▶ Tennis de Table (jeu libre) 19h-20h  
► Salle omnisports du Pinsan
- ▶ Kali-Escrime «Arts Martiaux Philippins» (juillet) 19h-20h  
► Salle omnisports du Pinsan
- ▶ Self Défense (juillet) 20h-21h  
► Salle omnisports du Pinsan

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ Aquagym 12h-12h45 ► Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ Yoga dynamique (juillet) 18h-19h ► Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ Hatha Yoga (août) 18h-19h ► Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ Aqua training 19h-19h45 ► Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ Renforcement musculaire corps entier 19h-20h  
► Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ Zumba 20h-21h ► Chalet CAP33 (2 cases)

### LES TOURNOIS (2€ ou 2 cases)

- ▶ Tennis de Table simple 20h ► Salle omnisports du Pinsan (inscriptions à 19h30)
- ▶ Beach Handball 5x5 (août) 20h ► Aire de sports de sable du Pinsan (inscriptions à 19h30)
- ▶ Basket 3x3 20h ► COSEC de Saint-Médard-en-Jalles (1€, jeu libre gratuit à 19h)

## Vendredi (sauf 15 août)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Gym sur chaise (juillet) 10h-11h  
► Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ Mieux vivre avec son dos (juillet) 19h-20h  
► Chalet CAP33

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ Aqua training 12h-12h45 ► Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ Pilates (sauf 29/08) 18h-19h ► Chalet CAP33 (2 cases, inscription obligatoire)
- ▶ Aquabike 19h-19h45 ► Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ Cuisse/Abdos/Fessiers (sauf 18/07 et 29/08) 19h-20h  
► Chalet CAP33 (2 cases)

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Badminton en famille (jeu libre) 10h30-12h ► COSEC
  - ▶ Éveil multisports parents/enfants 3-6 ans (juillet) 11h-12h30 ► Chalet CAP33
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\***
- ▶ Pilates 10h-11h ► Chalet CAP33 (2 cases)
  - ▶ Stretching 11h-12h ► Chalet CAP33 (2 cases)
  - ▶ Aquabike 12h-12h45 ► Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)

### Activités culturelles

## Animations, jeu libre

Du lundi au vendredi de 17h à 20h ► Chalet CAP33 : Disc-golf, Pétanque, Quilles finlandaises, Football, Course d'orientation ... En cas d'intempéries, permanence à l'Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan

## CET ÉTÉ, À EYSINES

## JUILLET

### Soirée aquatique et Baptêmes aquatiques

#### Vendredi 11 - 20h

► Piscine du Pinsan Activités aquatiques, Baptêmes de plongée (à partir de 8 ans) et initiation à l'apnée (à partir de 16 ans)

### Country Line Dance

#### Mercredis 16, 23 et 30 - 18h-19h

► Salle festive du Pinsan

### Soirée Intervilles

#### Vendredi 18 - 19h

► Rdv Bruges, Stade Galinier Représentez la ville d'Eysines et défeiez les centres CAP33 de Bruges et St Médard avec des activités déjantées par équipes. Activités avec jeux d'eau, prévoyez serviettes et recharges Buvette et restauration sur place.

### Soirée Orientation et ciné

#### Vendredi 25

19h ► Course d'orientation en famille - Chalet CAP33  
19h ► Randonnée à vélo à la découverte des maraîchers (inscriptions sur eysines.fr)

#### 22h ► Ciné de plein-air

«Un P'tit Truc En Plus» Théâtre de Verdure Buvette et restauration sur place

## AOÛT

### Tournoi de Padel Tennis double

#### Vendredi 1er - 20h

► Tennis du Pinsan (inscriptions 19h30)

### Soirée «Vous randonnez ou vous plongez ?»

#### Vendredi 22

19h ► Randonnée à vélo à la découverte des maraîchers (inscriptions sur eysines.fr)

20h ► Baptêmes de plongée (à partir de 8 ans) et initiation à l'apnée (à partir de 16 ans) Piscine du Pinsan

### Soirée de clôture

#### Vendredi 29

19h ► Repas sur inscription assuré par «ESE Rugby Club» salle omnisports du Pinsan

21h ► Concert «Who are you»

23h ► Hot Buttons DJ set

### La course nature du Pinsan

#### Dimanche 31

9h30 ► Rdv Chalet CAP33

5kms (11 €) ou 10 kms (16 €) pour les adultes (+ de 14 ans)

2 kms pour les enfants (- de 14 ans, gratuit) Inscriptions sur eysines.fr

## SEPTEMBRE

### Vendredi 5 - 18h

► Inauguration de l'aire de sports de sable du Pinsan

### Forum des assos

#### Samedi 6 - 14h-18h

► Théâtre de Verdure (buvette et restauration sur place)

### Les arts mélés

#### Samedi 28

► Programme sur eysines-culture.fr

## Associations partenaires de CAP33

A.L.E sections country, tennis de table et Zumba ; Bien être pour tous ; Boxing Club Eysines ; Bulle de yoga ; Cercle Savate Boxe Française 33 ; Esprit Défense ; L'Entrain Pour Tous ; Majorettes Fleurs de Lys ; Energizer33 ; Club Subaquatique municipal d'Eysines ; Tennis Club du Pinsan ; École de Judo d'Eysines ; Eysines Volley-Ball ; E.S.E Rugby Club