



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	Eysines 06 33 83 59 77	Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Floirac 05 57 80 87 00	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96		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
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

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 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 ' 19h-19h45** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers 20h-21h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)

LES TOURNOIS (2€ ou 2 cases)

- ▶ **Volley sur herbe 3×3** (juillet) **20h** ▶ Chalet CAP33
(inscriptions à 19h30, buvette et restauration sur place)
- ▶ **Beach volley 3*3** (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-zen** (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 ² 20h-21h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)

LES TOURNOIS (2€ ou 2 cases)

- ▶ **Beach Tennis 2×2** (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** (3 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)

- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers 19h-20h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Pound ³ 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-Escrima «Arts Martiaux Philippines»** (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 5×5** (août) **20h** ▶ Aire de sports de sable du Pinsan (inscriptions à 19h30)
- ▶ **Basket 3×3 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)
- ▶ **Cuisses/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)

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

Informations pratiques

- ▶ Suivez l'actualité sur www.eysines.fr et la page Facebook CAP33 Eysines
- ▶ Toutes les activités aquatiques se déroulent dans le bassin de profondeur 1,30m.
- ▶ Attention nouveauté : les inscriptions aux activités aquatiques se font sur internet : <https://www.eysines.fr/> Ou en téléchargeant l'application Sportigo
- ▶ Ces logos, symbolisent l'ouverture des animations CAP33 aux personnes en situation de handicap (moteur, sensoriel, mental). Pratique en mixité (handi-valide), encadrée par un éducateur sportif diplômé

*LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- 1^{re} séance gratuite, à partir de la 2^e séance
Achat de cartes d'activités Chalet CAP33, Domaine du Pinsan (06 33 83 59 77)
Tout l'été : du lundi au vendredi (sauf 15/08) de 17h à 20h et les mardis et mercredis de juillet de 10h à 12h
10 € la carte de 12 cases, ½ tarif sur justificatif : demandeur d'emploi, bénéficiaire des minima sociaux (AAH, RSA, ASS...), bénéficiaire de la carte sport/culture ou sport sur ordonnance 2024/2025, adhérents du COS Eysines, bénéficiaire de la carte jeune.
- ▶ **1 L.I.A (Low Impact Aérobic)** : cours chorégraphié, rythmé par une musique dynamique et motivante. Cette activité développe l'endurance et la coordination, sans impact
 - ▶ **2 Strong HIIT** : Entraînement par intervalles haute intensité au rythme de la musique synchronisée
 - ▶ **3 Pound** : Discipline fitness mélangeant mouvements de renforcement et de danse, le tout en tapant avec 2 bâtons

Lieux de pratique :

Domaine du Pinsan : avenue René Antoune

Ligne de bus 72

COSEC : Rue Lucien Piet

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 ; Energizen33 ; Club Subaquatique municipal d'Eysines ; Tennis Club du Pinsan ; École de Judo d'Eysines ; Eysines Volley-Ball ; E.S.E Rugby Club

CET ÉTÉ, À EYSINES

JUILLET

Soirée aqualudique et Baptêmes aquatiques

- Vendredi 11 - 20h**
▶ Piscine du Pinsan
Activités aqualudiques, 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 défiez les centres CAP33 de Bruges et St Médard avec des activités déjantées par équipes. Activités avec jeux d'eau, prévoyez serviettes et rechanges
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 1^{er} - 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 mêlés

- Samedi 28**
▶ Programme sur eysines-culture.fr