

CAP 33

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
0662 52 20 28	Cdc Du Réolais	
Andernos- les-Bains	En Sud Gironde	Lacanau
06 42 51 54 61	06 17 35 41 77	05 56 03 21 01
Ares	Sud Gironde *	Lanton
06 73 68 61 06	06 82 14 54 14	06 07 31 18 86
Bassens	Les Coteaux	Leognan
06 17 02 21 32	Bordelais *	06 20 96 05 98
Bègles	06 23 76 64 42	Marcheprime
07 64 58 10 42	Rurales	06 07 63 80 36
Belin-Beliet	de l'Entre-Deux- Mers *	Mérignac
05 56 88 38 86	05 56 18 80 12	05 56 18 80 12
Biganos	07 57 60 43 10	Mios
06 73 27 22 95	Eysines	06 77 53 64 77
Bruges	06 33 83 59 77	Saint-Médard- en-Jalles
06 89 54 57 39	Floirac	05 56 05 71 14
Carcans	05 57 80 87 00	Salles
05 56 03 90 28	Grayan-et- l'Hôpital	05 56 88 38 86
Cenon	06 70 30 17 62	Soulac-Sur-Mer
06 12 55 48 96	La Teste- de-Buch	06 80 48 82 74
Cestas	Vendays- Montalivet	06 81 66 36 07
07 88 15 01 40		
Convergence Garonne *		
06 27 55 18 12		
06 40 41 27 91		

CAP33 et les Comités Sportifs Départementaux

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française, Sport adapté, Surf, Tennis, Volley Ball et Drop de Béton.



Renseignements et inscriptions :

Accueil de la piscine de Bègles
Du lundi au vendredi de 9h à 18h
📞 05 56 85 86 39

Département de la Gironde - Dircom - Imprimé du Département de la Gironde - Imprimé vert - Janvier 2026

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.

Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

**Retrouvez toutes les activités CAP33
de tous les centres sur gironde.fr/sorties**



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



**PROGRAMME HIVER 2026
COMMUNE DE BÈGLES**



PROGRAMME HIVER 2026 - COMMUNE DE BÈGLES

En famille ou individuellement à partir de 15 ans

du 9 février au 20 février 2026

Lundi 9

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym Douce 10h-11h** ► Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Tennis 14h-15h30** ► Stade Haut Verduc
- ▶ **Atelier Fabrication de costumes, accessoires et décors 14h-17h** ► Espace Jean Vautrin
- ▶ **Atelier Danse «Flash mob du carnaval de Bègles» 16h30-18h30** ► Salle Saint-Maurice
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
- ▶ **Stretching 14h-15h** ► Complexe Langevin Salle 6

Mardi 10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym 11h-11h45** ► Piscine «Les Bains»
- ▶ **Ateliers Crédation de créatures futuristes et polymorphes 14h-16h** ► Café de la Route
- ▶ **Atelier Fabrication de costumes, accessoires et décors 14h-17h** ► Espace Jean Vautrin
- ▶ **Ateliers Crédation décor «Larsène» 14h-18h**
 - Atelier Larsène
- ▶ **Gym Douce 15h-16h** ► Espace Newton, Salle PIE
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
- ▶ **Conseils de nage 18h-19h** ► Piscine «Les Bains»

Mercredi 11

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym 11h-11h45** ► Piscine «Les Bains»
- ▶ **Marche Nordique 14h-15h** ► Parc de Mussonville
- ▶ **Line Dance 14h-16h** ► Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Atelier Danse «Flash mob du carnaval de Bègles» 16h30-18h30** ► Salle Saint-Maurice
- ▶ **Nage avec palmes 18h-19h** ► Piscine «Les Bains»
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
- ▶ **Yoga Thaï 10h-11h** ► Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Circuit Training 12h30-13h15** ► Espace Newton, Salle PIE

Jeudi 12

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Taïchi Chuan 10h-11h** ► Salle Delteil
- ▶ **Basket Fauteuil 10h-11h30** ► Lycée Vaclav Havel
- ▶ **Aquagym 11h-11h45** ► Piscine «Les Bains»
- ▶ **Atelier Fabrication de costumes, accessoires et décors 14h-17h** ► Espace Jean Vautrin
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
- ▶ **Fit Form «Fitness renfo» 18h-18h15**
 - Espace Newton, Salle PIE
- ▶ **Power Fit 18h-18h45** ► Espace Newton, Salle PIE
- ▶ **Conseils de nage 18h-18h45** ► Piscine «Les Bains»

Vendredi 13

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique 10h-11h** ► Parc de Mussonville
- ▶ **Danse en ligne 10h-12h** ► Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Basket Fauteuil 14h-15h30** ► Lycée Vaclav Havel
- ▶ **Atelier Fabrication de costumes, accessoires et décors 14h-17h** ► Espace Jean Vautrin
- ▶ **Atelier Danse «Flash mob du carnaval de Bègles» 16h30-18h30** ► Salle Saint-Maurice
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
- ▶ **Hiit «Fitness cardio» 12h15-13h15**
 - Salle Eunice newton
- ▶ **Initiation plongée sous marine 18h** ► Piscine «Les Bains»

Lundi 16

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Taïso 9h-10h** ► Dojo béglaïs
- ▶ **Gym Douce 10h-11h** ► Complexe Langevin, Salle 1
- ▶ **Atelier Fabrication de costumes, accessoires et décors 14h-17h** ► Espace Jean Vautrin
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
- ▶ **Stretching 14h-15h** ► Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Taïso 19h-20h** ► Dojo béglaïs

Mardi 17

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym 11h-11h45** Piscine «Les Bains»
- ▶ **Atelier Fabrication de costumes, accessoires et décors 14h-17h** ► Espace Jean Vautrin
- ▶ **Ateliers Crédation décor «Larsène» 14h-18h**
 - Atelier Larsène
- ▶ **Gym Douce 15h-16h** ► Salle PIE Espace Newton
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
- ▶ **Gym globale 9h-10h** ► Dojo béglaïs
- ▶ **Sport santé 10h30-11h30** ► Dojo béglaïs
- ▶ **Conseils de nage 18h-19h** ► Piscine «Les Bains»

Mercredi 18

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym 11h-11h45** ► Piscine «Les Bains»
- ▶ **Marche Nordique 14h-15h** ► Parc de Mussonville
- ▶ **Line Dance 14h-16h** ► Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Nage avec palmes 18h-19h** ► Piscine «Les Bains»
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
- ▶ **Taïso 9h-10h** ► Dojo béglaïs
- ▶ **Circuit Training 12h30-13h15** ► Espace Newton
- ▶ **Yoga thaï 10h-11h** ► Salle 6 Langevin

Activités culturelles

Jeudi 19

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Taïchi chuan 10h-11h** ► Salle Delteil
 - ▶ **Initiation Basket fauteuil 10h-11h30**
 - Lycée Vaclav Havel
 - ▶ **Aquagym 11h-11h45** ► Piscine «les Bains»
 - ▶ **Pilates 20h-21h** ► Dojo béglaïs
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
- ▶ **Gym globale 9h-10h** ► Dojo béglaïs
 - ▶ **Sport santé 10h30-11h30** ► Dojo béglaïs
 - ▶ **Conseils de nage 18h-18h45** ► Piscine «Les Bains»
 - ▶ **Power fit 18h-18h45**
 - ▶ **Fit form 18h45-19h30**

Vendredi 20

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Danse en ligne 10h-12h** ► Complexe Langevin, Salle 6
 - ▶ **Marche Nordique 14h-15h**
 - Parc de Mussonville
 - ▶ **Initiation Basket fauteuil 14h-15h30**
 - Lycée Vaclav Havel
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
- ▶ **Gym globale 9h-10h** ► Dojo béglaïs
 - ▶ **Pilates 10h30-11h30** ► Dojo béglaïs
 - ▶ **Hiit 12h15-13h15** ► Salle PIE E. Newton



Des animations pendant les vacances pour les 10-14 ans

Accueil des enfants au «Local CAP33» ou sur les lieux d'activités

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi 9

- Trampoline 10h-11h** ► Gymnase Boyer
Tennis 14h-15h30 ► Stade Haut Verduc
Waterpolo 14h-16h ► Piscine «Les Bains»

Mardi 10

- Chase Tag 11h-12h** ► Salle Boyer
Badminton 14h-15h30 ► Lycée Vaclav Havel
Conseils de nage 18h-19h ► Piscine «Les Bains»

Mercredi 11

- Futsal 14h-15h30** ► Lycée Vaclav Havel
Nage avec palmes 18h-19h ► Piscine «Les Bains»

Jeudi 12

- Basket fauteuil 10h-11h30** ► Lycée Vaclav Havel
Basket 3x3 14h-15h30 ► Lycée Vaclav Havel

Vendredi 13

- Disc-Golf 10h-11h30** ► Quartier du Dorat
Basket fauteuil 14h-15h30 ► Lycée Vaclav Havel

Lundi 16

- Trampoline 10h-11h** ► Gymnase Boyer
Waterpolo 14h-16h ► Piscine «Les Bains»

Mardi 17

- Badminton 14h-15h30** ► Lycée Vaclav Havel
Conseils de nage 18h-19h ► Piscine «Les Bains»

Mercredi 18

- Nage avec palmes 18h-19h** ► Piscine «Les Bains»

Jeudi 19

- Basket fauteuil 10h-11h30** ► Lycée Vaclav Havel
Basket 3x3 14h-15h30 ► Lycée Vaclav Havel

Vendredi 20

- Disc Golf 10h-11h30** ► quartier du Dorat
Basket fauteuil 14h-15h30 ► Lycée Vaclav Havel