



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.

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.

Plus de 100 disciplines sportives

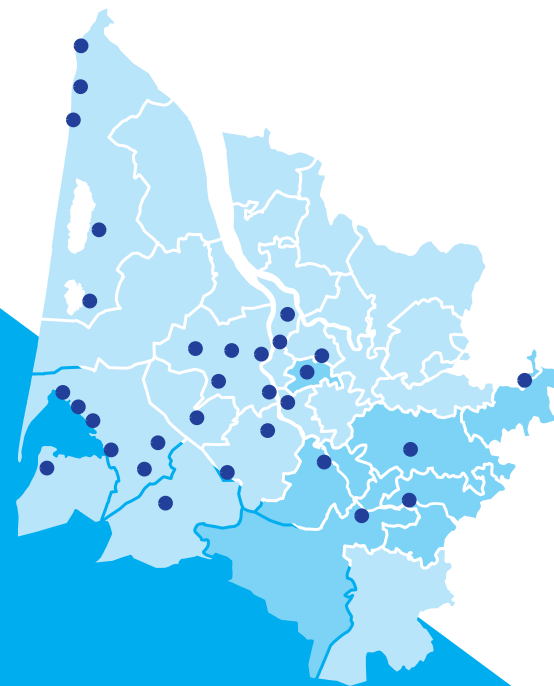
Du sport sous toutes ses formes : nautique, de
raquette, de sable, remise en forme ou encore
des activités artistiques et de découverte de
l'environnement.

**En famille ou individuellement
à partir de 15 ans.**

C'est 31 centres en 2025

Ambarès- et-Lagrave 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		

Département de la Gironde - DirCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprim'vert - janvier 2026



● Centres □ Communautés de communes (CDC) pouvant
proposer plusieurs lieux d'activités

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.

Renseignements et inscriptions :

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

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 TOURNIS

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**



CAP 33

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



**PROGRAMME HIVER 2026
COMMUNE DE BÈGLES**



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 Création de créatures futuristes et polymorphes 14h-16h ▶ Café de la Route
- ▶ Atelier Fabrication de costumes, accessoires et décors 14h-17h ▶ Espace Jean Vautrin
- ▶ Ateliers Création 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 Thai 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 béglais
- ▶ Gym Douce 10h-11h ▶ Complexe Langevin, Salle 1
- ▶ Atelier Fabrication de costumes, accessoires et décors 14h-17h ▶ Espace Jean Vautrin
- ▶ Stretching 14h-15h ▶ Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ Taïso 19h-20h ▶ Dojo béglais

Mardi 17

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Aquagym 11h-11h45 ▶ Piscine «Les Bains»
- ▶ Atelier Fabrication de costumes, accessoires et décors 14h-17h ▶ Espace Jean Vautrin
- ▶ Ateliers Création décor «Larsène» 14h-18h ▶ Atelier Larsène
- ▶ Gym Douce 15h-16h ▶ Salle PIE Espace Newton
- ▶ Gym globale 9h-10h ▶ Dojo béglais
- ▶ Sport santé 10h30-11h30 ▶ Dojo béglais
- ▶ 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»
- ▶ Taïso 9h-10h ▶ Dojo béglais
- ▶ Circuit Training 12h30-13h15 ▶ Espace Newton
- ▶ Yoga thai 10h-11h ▶ Salle 6 Langevin

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 béglais
- ▶ Gym globale 9h-10h ▶ Dojo béglais
- ▶ Sport santé 10h30-11h30 ▶ Dojo béglais
- ▶ Conseils de nage 18h-18h45 ▶ Piscine «Les Bains»
- ▶ Power fit 18-18h45
- ▶ 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
- ▶ Gym globale 9h-10h ▶ Dojo béglais
- ▶ Pilates 10h30-11h30 ▶ Dojo béglais
- ▶ Hiit 12h15-13h15 ▶ Salle PIE E. Newton

Consignes pour la pratique

- ▶ Programme prévisionnel, sous réserve de modifications en cas de pluies ou de fortes chaleurs
- ▶ Les inscriptions se font par téléphone au 05 56 85 86 39
- ▶ Pour des raisons d'hygiène, veuillez apporter votre serviette personnelle et une gourde pour vous réhydrater
- ▶ Une paire de chaussures et une tenue adaptée sont nécessaires pour la pratique des activités et une tenue de bain est exigé pour les activités nautiques
- ▶ Une paire de chaussures propres et une tenue adaptée sont exigées pour les activités fitness en salle

Associations partenaires de CAP33

CAB Gym ; Entresols ; Slowfest ; Jardin L'Ephémère ; Mille Trois Cents ; Larsène ; Club Athlétique Béglais Fitness ; Bordeaux Palmes Aventure ; Bordeline Dancer Talence



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