

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.

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.

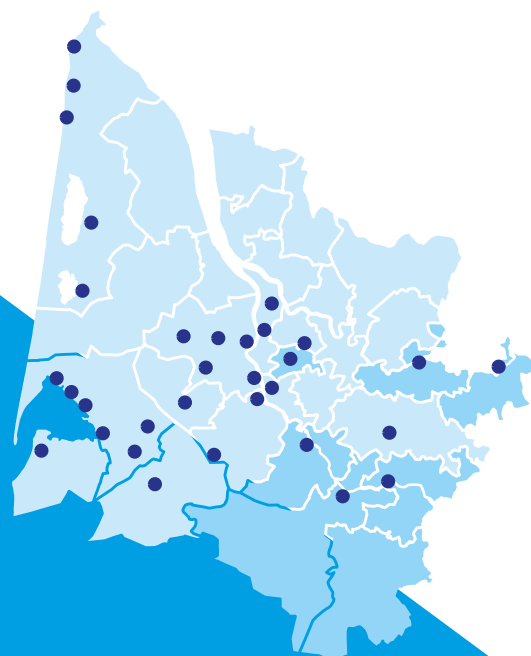
Plus de 100 disciplines sportives

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 32 centres en 2025

Ambarès-et-Lagrave	Grayan-et-l'Hôpital	Cdc Convergence Garonne
Andernos-les-Bains	La Teste-de-Buch	Cdc De Castillon Pujols
Arès	Lacanau	
Bassens	Lanton	Cdc Du Pays Foyen
Bègles	Léognan	Cdc Du Reolais En Sud Gironde
Belin-Beliet	Marcheprie	
Biganos	Mérignac	Cdc Du Sud Gironde
Bruges	Mios	Cdc Les Coteaux Bordelais
Carcans	Saint-Médard-en-Jalles	
Cenon	Salles	Cdc Rurales De L'entre Deux Mers
Cestas	Soulac-sur-Mer	
Eysines	Vendays-Montalivet	
Floirac		



● 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 PRINTEMPS 2026
VILLE DE BÈGLES**



CDC = Communauté de Communes
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.

Mardi 7

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym 11h-11h45** ▶ Piscine « les Bains »
- ▶ **Gym Douce 14h-15h** ▶ Espace Newton, Salle PIE
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
- ▶ **Conseils de nage 18h-19h** ▶ Piscine «Les Bains»

Mercredi 8

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»

Jeudi 9

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym 11h-11h45** ▶ Piscine « Les Bains »
- ▶ **Tir à l'arc 14h-15h30** ▶ Stade Haut Verduc
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
- ▶ **Conseils de nage 18h-19h** ▶ Piscine «Les Bains»

Vendredi 10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique 10h-11h** ▶ Parc de Mussonville
- ▶ **Line Dance 10h-12h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6

Lundi 13

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce 10h-11h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Tir à l'arc 10h-11h30** ▶ Stade Haut Verduc
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
- ▶ **Stretching 14h-15h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Power Dance 19h-19h30** ▶ Espace Newton, Salle PIE

Mardi 14

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym 11h-11h45** ▶ Piscine « Les Bains »
- ▶ **Gym Douce 14h-15h** ▶ Espace Newton, Salle PIE
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
- ▶ **Conseils de nage 18h-19h** ▶ Piscine «Les Bains»

Mercredi 15

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*
- ▶ **Yoga Thaï 10h-11h** ▶ Complexe Langevin, Salle 5

Jeudi 16

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Taïchi chuan 10h-11h** ▶ Salle Delteil
- ▶ **Aquagym 11h-11h45** ▶ Piscine «Les Bains»
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
- ▶ **Conseils de nage 18h-19h** ▶ Piscine «Les Bains»
- ▶ **Power Fit 18h-18h45** ▶ Espace Newton, Salle PIE
- ▶ **Fit Form 18h45-19h30** ▶ Espace Newton, Salle PIE

Vendredi 17

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 10h-11h** ▶ Parc de Mussonville
- ▶ **Initiation Basket fauteuil 14h-15h30** ▶ Lycée Vaclav Havel
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
- ▶ **Line Dance 10h-12h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Hiit 12h15-13h15** ▶ Espace Newton, Salle PIE

Informations pratiques

- ▶ Les animations CAP33 sont accessibles aux familles et aux personnes de plus de 15 ans
- ▶ CAP33 JUNIORS est réservé aux jeunes de 10-14 ans. Les jeunes peuvent venir seuls mais restent sous la responsabilité des parents
- ▶ Programme prévisionnel, sous réserve de modifications en cas de pluies ou de fortes chaleurs

Les lieux de pratique :

- ▶ Piscine «Les Bains» : 2 rue Carnot
- ▶ Salle PIE Parc Newton : 11 avenue Saint-Paulin
- ▶ Stade Duhourquet: 158 rue Marcel Sembat
- ▶ Complexe Langevin : 129 bis, rue de Lauriol
- ▶ Salle Delteil : rue du 11 novembre
- ▶ Parc de Mussonville : 106 rue Alexis Labro
- ▶ Stade du Haut Verduc : Avenue Pierre Mendès France
- ▶ Gymnase lycée Vaclav Havel : 5 Avenue Danielle Mitterrand
- ▶ Gymnase Boyer : 31 rue Louis Richemond
- ▶ Espace Chapitô «la Chaufferie» Avenue Robert Schuman

Consignes pour la pratique

- ▶ 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.

Accueil des enfants
sur les lieux d'activités

Mardi 7

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Chase Tag 11h-12h** ▶ Salle Boyer
- ▶ **Badminton 14h-15h30** ▶ Lycée Vaclav Havel

Mercredi 8

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Trampoline 11h-12h** ▶ Gymnase Boyer
- ▶ **Basket fauteuil 14h-15h30** ▶ Lycée Vaclav Havel
- ▶ **Nage avec palmes 18h-19h** ▶ Piscine « Les Bains »

Jeudi 9

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 14h-15h30** ▶ Stade Haut Verduc
- ▶ **Waterpolo 14h-16h** ▶ Piscine « Les Bains »

Vendredi 10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Disc golf 10h-11h30** ▶ Mussonville
- ▶ **Sauvetage côtier 14h-16h** ▶ Piscine « Les Bains »

Lundi 13

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h-11h30** ▶ Stade Haut Verduc

Mardi 14

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Futsal 14h-15h30** ▶ Lycée Vaclav Havel

Mercredi 15

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Water-polo 14h-15h30** ▶ Piscine « Les Bains »
- ▶ **Initiation Boxe 15h-17h** ▶ Espace Chapitô, la Chaufferie
- ▶ **Nage avec palmes 18h-19h** ▶ Piscine « Les Bains »

Jeudi 16

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 14h-15h30** ▶ Lycée Vaclav Havel

Vendredi 17

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Disc golf 10h-11h30** ▶ Mussonville
- ▶ **Basket fauteuil 14h-15h30** ▶ Lycée Vaclav Havel
- ▶ **Sauvetage côtier 14h-16h** ▶ Piscine « Les Bains »

Associations partenaires de
CAP33

Club Athlétique Bèglais Fitness,
Bordeaux Palmes Aventure ; Bordeline
Dancer Talence, CAB GYM