

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 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	Cdc Du Pays Foyen
Bassens	Lanton	Cdc Du Reolais En Sud Gironde
Bègles	Léognan	Cdc Du Sud Gironde
Belin-Beliet	Marcheprie	Cdc Les Coteaux Bordelais
Biganos	Mérignac	Cdc Rurales De L'entre Deux Mers
Bruges	Mios	
Carcans	Saint-Médard-en-Jalles	
Cenon	Salles	
Cestas	Soulac-sur-Mer	
Eysines	Vendays-Montalivet	
Floirac		

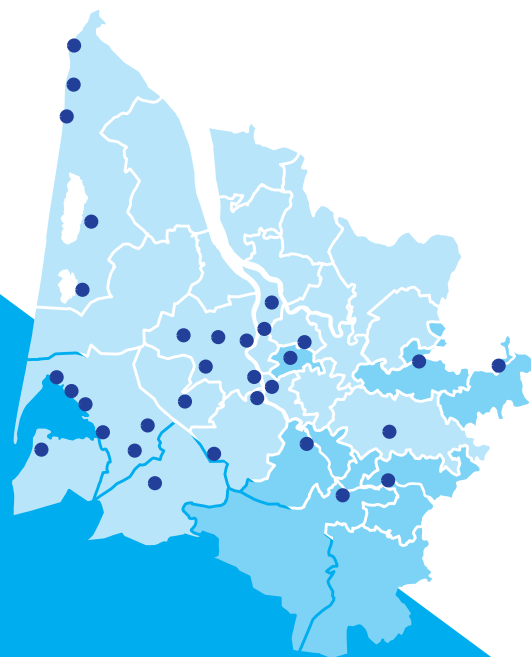
CDC = Communauté de Communes

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.

Imprimerie du Département de la Gironde - DCIP - Imprim'vert - Mars 2026

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.



● 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 :

Service Municipal des Sports :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h15

☎ 05 56 16 18 18

Aux horaires d'activités

☎ 06 33 83 59 77

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 et sans inscription.*

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 D'EYSINES**



Samedi 4 avril

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES**
- ▶ **Zumbini 10h-10h45** ▶ Espace de loisirs sportifs du Pinsan
 - ▶ **Pilates 10h-11h** ▶ Espace de loisirs sportifs du Pinsan
 - ▶ **Yoga Zen 11h-12h** ▶ Espace de loisirs sportifs du Pinsan
 - ▶ **Capoeira** (3-5 ans) **14h30-15h30** ▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron
 - ▶ **Capoeira** (6-11 ans) **15h30-16h45** ▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron
 - ▶ **Capoeira** Ados & Adultes (12 ans et +) **16h45-18h** ▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron

Lundi 6 avril

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES**
- ▶ **Renforcement musculaire 18h30-19h15** ▶ Salle festive du Pinsan
 - ▶ **Zumba 19h15-20h15** ▶ Salle festive du Pinsan
 - ▶ **Yoga dynamique 20h15-21h** ▶ Salle festive du Pinsan

Mardi 7 avril

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES**
- ▶ **Marche Nordique 10h-11h30** ▶ Rdv Parking salle omnisports du Pinsan
 - ▶ **Gym tonique 12h-13h** ▶ Espace de loisirs sportifs du Pinsan
 - ▶ **Pilates 18h30-19h15** ▶ Salle festive du Pinsan
 - ▶ **Gym naturelle** ¹ **19h-20h** ▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron
 - ▶ **Gym dynamique 19h15-20h15** ▶ Pôle éducatif
 - ▶ **L.I.A** ² **19h30-20h15** ▶ Salle festive du Pinsan
 - ▶ **Capoeira adultes** (16 ans et +) **20h-21h30** ▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron
 - ▶ **Strong HIIT** ³ **20h15-21h15** ▶ Salle festive du Pinsan
- LES TOURNOIS (2€ par personne)**
- ▶ **Volley Ball 6×6** (mixte, 1 fille ou 1 garçon minimum) **20h** ▶ Salle omnisports du Pinsan (*inscriptions à 19h30, buvette et restauration sur place*)

Mercredi 8 avril

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES**
- ▶ **Multisports adultes 9h30-11h30** ▶ Salle omnisports du Pinsan
 - ▶ **Pilates 10h-11h** ▶ Espace de loisirs sportifs du Pinsan
 - ▶ **Stretching 11h-11h45** ▶ Espace de loisirs sportifs du Pinsan
 - ▶ **Aventure motrice des moins de 3 ans 15h30-16h30** ▶ Dojo Claude LOZANA
 - ▶ **Yoga sur chaise 17h-18h** ▶ Salle pause amicale

- ▶ **Qi gong 17h30-19h** ▶ Salle de karaté du Derby
 - ▶ **Country Line Dance 18h-19h** ▶ Salle festive du Pinsan
 - ▶ **Badminton jeu libre 18h-20h** ▶ COSEC
 - ▶ **Gym zen 19h15-20h15** ▶ Pôle éducatif
 - ▶ **Zumba** (15 ans et +) **19h30-20h30** ▶ Espace de loisirs sportifs du Pinsan
 - ▶ **Boxe pour tous** (3-99 ans) **20h15-21h15** ▶ Salle oxyj'm
 - ▶ **Renforcement musculaire 20h30-21h15** ▶ Espace de loisirs sportifs du Pinsan
 - ▶ **Self défense 20h30-22h** ▶ Salle de karaté du Derby
- LES TOURNOIS (2€ par personne)**
- ▶ **Badminton double 20h** ▶ COSEC (*inscriptions à 19h30, buvette et restauration sur place*)

Jeudi 9 avril

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES**
- ▶ **Gym sur chaise 10h30-11h30** ▶ Résidence Autonomie Sourire d'Automne
 - ▶ **Circuit training/Tabata 18h-18h45** ▶ Espace de loisirs sportifs du Pinsan
 - ▶ **Pound** ⁴ **18h45-19h30** ▶ Espace de loisirs sportifs du Pinsan
 - ▶ **Gym naturelle** ¹ **19h-20h** ▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron
 - ▶ **Karaté 19h-21h** ▶ Salle de karaté du Derby
 - ▶ **Zumba 19h30-20h30** ▶ Espace de loisirs sportifs du Pinsan
 - ▶ **Gym dynamique 19h30-20h30** ▶ Pôle éducatif
 - ▶ **Kick-boxing** (7 ans et +) **20h15-21h30** ▶ Salle Oxyj'm
 - ▶ **Capoeira adultes** (16 ans et +) **20h-21h30** ▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron
 - ▶ **Stretching 20h30-21h15** ▶ Espace de loisirs sportifs du Pinsan

Vendredi 10 avril

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES**
- ▶ **L'Enjeu** (événement jeunesse) **14h-18h** ▶ Grande place du Bourg
 - ▶ **Gymnastique rythmique** (6-8 ans) **17h-18h** ▶ COSEC
 - ▶ **Baptêmes de plongée** (à partir de 8 ans) **19h-20h30** ▶ Piscine du Pinsan
 - ▶ **HIIT Boxing** (15 ans et +) **19h30-20h30** ▶ Salle oxyj'm

Samedi 11 avril

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES**
- ▶ **Badminton jeu libre 10h30-12h** ▶ COSEC
 - ▶ **Taï-Chi éventail 17h-19h** ▶ Salle de karaté du Derby

Lundi 13 avril

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES**
- ▶ **Gymnastique rythmique** (4-5 ans) **17h-17h40** ▶ COSEC
 - ▶ **Taï-Chi Chuan 17h30-19h** ▶ Salle de karaté du Derby
 - ▶ **Pilates 18h10-19h10** ▶ Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
 - ▶ **Zumba kids 18h30-19h15** ▶ Studio de danse de Migron
 - ▶ **Yoga Vinyasa 19h15-20h30** ▶ Espace de loisirs sportifs du Pinsan
 - ▶ **Zumba** (15 ans et +) **19h30-20h30** ▶ Studio de danse de Migron
 - ▶ **Boxe française** (15 ans et +) **19h45-21h15** ▶ Salle Oxyj'm

Mardi 14 avril

- LES TOURNOIS (2€ par personne)**
- ▶ **Volley Ball 6×6** (mixte, 1 fille ou 1 garçon minimum) **20h** ▶ Salle omnisports du Pinsan (*inscriptions à 19h30, buvette et restauration sur place*)

Mercredi 15 avril

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES**
- ▶ **Qi gong 17h30-19h** ▶ Salle de karaté du Derby
 - ▶ **Badminton jeu libre 18h-20h** ▶ COSEC
 - ▶ **Boxe pour tous** (3-99 ans) **20h15-21h15** ▶ Salle oxyj'm
 - ▶ **Self défense 20h30-22h** ▶ Salle de karaté du Derby
- LES TOURNOIS (2€ par personne)**
- ▶ **Badminton double 20h** ▶ COSEC (*inscriptions à 19h30, buvette et restauration sur place*)

Jeudi 16 avril

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES**
- ▶ **Pilates 18h-19h/19h15-20h15** ▶ Salle pause amicale
 - ▶ **Karaté 19h-21h** ▶ Salle de karaté du Derby
 - ▶ **Kick-boxing** (7 ans et +) **20h15-21h30** ▶ Salle Oxyj'm

Vendredi 17 avril

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES**
- ▶ **Pilates adapté 10h-11h/11h05-12h05** ▶ Espace de loisirs sportifs du Pinsan
 - ▶ **Gymnastique rythmique** (6-8 ans) **17h-18h** ▶ COSEC
 - ▶ **HIIT Boxing** (15 ans et +) **19h30-20h30** ▶ Salle oxyj'm

Samedi 18 avril

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES**
- ▶ **Taï-Chi Chuan éventail 17h-19h** ▶ Salle de karaté du Derby

Vendredi 10 avril

- 14h-18h**
- Événement jeunesse 11-18 ans « L'ENJEU »**
- ▶ Grande place du Bourg

Plus d'une trentaine de stands d'animation, de découverte et d'échange sur 6 thématiques : Le sport (escalade, BMX, boxe, basket, handball, skate...) / la culture / le numérique / la citoyenneté / la création et le bien être

Informations pratiques

Précisions sur les activités :

- ¹ Gym naturelle / Core motion : Force, mobilité et souplesse dynamique. Si vous avez des genouillères, apportez-les !
- ² L.I.A : Low Impact Aérobic, cours cardio chorégraphié sans impact.
- ³ Strong HIIT : Entraînement par intervalles haute intensité au rythme de la musique synchronisée.
- ⁴ Pound : Discipline fitness mélangeant mouvements de renforcement et de danse, le tout en tapant avec 2 bâtons.

Lieux d'activités :

- ▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron et pôle éducatif : rue Jean ZAY
- ▶ Salle omnisports, salle festive, piscine, espace de loisirs sportifs : Domaine du Pinsan, avenue René ANTOUNE
- ▶ COSEC / Dojo Claude LOZANA : 5, rue Lucien PIET
- ▶ Studio de danse de Migron : avenue de la Croix du Golf
- ▶ Salle de karaté du Derby : 9, Chemin de la Motte
- ▶ Salle Pause amicale : Résidence les Hauts de l'Hippodrome, Bâtiment 12, rue René CASSIN
- ▶ Salle Oxyj'm : 101, avenue René ANTOUNE
- ▶ Résidence Autonome Sourire d'Automne : 21, rue Gabriel MOUSSA

Suivez l'actualité sur www.eyssines.fr et la page Facebook CAP33 Eysines.

Associations partenaires de CAP33

ACAMCAB Capoeira ; Amicale Laïque d'Eysines ; Cercle Savate Boxe Française 33 ; Club Subaquatique d'Eysines ; Dragon Céleste ; Energizen33 ; E.S.E Basket ; Esprit Défense ; Eysines GR ; Eysines Handball Club ; Gym Volontaire Eysines ; France Shotokan Eysines ; L'Entrain Pour Tous.