

Lagrange ouvre le bal

3/07 - 19h30 → Place Gérard Mouchague

Les Vertigineuses - Cirque & Andalousie

8/07 - 20h → Parc Charron
(Cirque, tout public, gratuit)

Feu d'artifice

13/07 - 23h → Stade Beauvais (rue de Sauvins)

Soirée de lancement du CAP33

15/07 - 18h-22h → Chemin de la Palue
de la Blanche

Spectacle de danse orientale

23/07 - 19h → Centre Socio-Culturel Danielle
Mitterrand

Le CSC prend ses quartiers

24/07 - 15h30-19h30 → Parc Charron

Pique-nique et Bingo-Gaga

31/07 - 19h → Centre Socio-Culturel Danielle
Mitterrand

Le trésor du Chevalier de Barès

5/08 - 14h30 → Centre Socio-Culturel Danielle
Mitterrand

Ciné plein air (Cinéma, tout public, gratuit)

7/08 - 21h30 → Piscine Municipale Alain Bernard
19/08 - 21h30 → Parc Charron

L'été métropolitain :

« Presque égal à » - Le Petit théâtre de Pain

20/07 - 19h → Parc Charron

(Théâtre, tout public dès 12 ans, gratuit)

« Dirau » - Collectif Bilaka

23 /07 - 19h → Place Raoul Gazillon

(Danse, tout public, gratuit) Fronton Gazillon

Informations pratiques :

→ Pas d'activité le 14 juillet et le 15 août

→ Toutes les activités proposées dans le cadre du CAP33 sont gratuites à l'exception des aqua-activités se déroulant à la Piscine Municipale Alain Bernard (Aqua-Biking, Aqua-Boxing, Aqua-Tonic et Bébés Nageurs) au tarif de 2€ par séance

→ Pour toutes les activités CAP33 proposées, le matériel est prêté par le Département, la Ville d'Ambarès et Lagrave et les associations participantes

→ Les adresses des lieux de pratique :

- Base Nautique Beaujet : 18 chemin de Beaujet
- City stade : Avenue de l'Europe (à côté de l'école Rosa Bonheur)
- Complexe sportif de Lachaze : 8 avenue de Grandjean
- Gymnase Rosa Bonheur : Avenue de l'Europe
- Parc Charron : 9 rue Edmond Faulat
- Parc Kelheim : Avenue Pierre Mendès France
- Parc Midsomer-Norton : Rue Louis Massina
- Pas de Tir à l'arc : Rue Paulin de Nole
- Piscine Municipale Alain Bernard : Avenue Pierre Barre
- Résidence Autonomie Le Moulin : 42 Avenue Jules Ferry
- Vieille Halle : Place de Maréchal Leclerc

→ Horaires de la Piscine Municipale Alain Bernard (6/07 au 31/08) : Conformément au règlement intérieur, les shorts de bain sont interdits et le port du bonnet obligatoire. (vente de bonnet sur place)

- Grand bain : Mardi/Mercredi/Vendredi (10h30-14h/15h30-19h)
- Jeudi (10h30-14h/13h30-19h)
- Samedi (11h45-14h/15h30-17h30)
- Petit bain : Mardi (10h30-12h45/15h30-19h)
- Mercredi/Vendredi (10h30-14h/15h30-17h45)
- Jeudi (10h30-12h45/15h30-19h)
- Samedi (11h45-14h/15h30-17h30)

→ En cas d'alerte canicule de niveau orange, certaines activités peuvent être annulées ou déplacées (infos chef de centre au 06 62 52 20 28)

→ En cas d'alerte canicule de niveau rouge, annulation de l'intégralité des activités sportives du programme (des activités ludiques d'eau seront proposées à la Piscine Municipale Alain Bernard, infos chef de centre au 06 62 52 20 28)

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.

Plus de 100 activités sportives et culturelles, accessibles dès 15 ans, en famille ou seul.

3 façons de participer

▶ DÉCOUVERTES GRATUITES

Testez librement de nombreuses activités toute la semaine.

▶ APPROFONDISSEMENT

Initiez-vous ou progressez sur plusieurs séances (gratuit ou tarif modéré).

▶ TOURNOIS

Participez à des moments conviviaux, en individuel ou en équipe.

Renseignements et inscriptions :

Pour toutes les activités CAP33 hors activités aquatiques :

RENAUDON Nicolas
Chef de centre CAP33

☎ 06 62 52 20 28

Pour les activités aquatiques CAP33 à la Piscine Alain Bernard (Aqua-Biking, Aqua-Boxing, Aqua-Tonic, Baptême de plongée, Bébés Nageurs) :
Accueil de la Piscine Municipale Alain Bernard

☎ 05 56 77 34 68

Toutes les informations CAP33 sont relayées sur le compte Facebook ainsi que sur le site de la Ville d'Ambarès et Lagrave

Retrouvez les activités CAP33 de chaque centre sur [gironde.fr/sorties](https://www.gironde.fr/sorties)



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2026
VILLE D'AMBARÈS ET LAGRAVE

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée pédestre** 9h30-11h30
→ Départ Gymnase Rosa Bonheur
- ▶ **Course d'orientation** (le 20/07 et 03/08)
13h30-15h30 → Parc, Complexe sportif de Lachaze
- ▶ **Badminton** 18h-20h → Tennis couverts, Complexe sportif de Lachaze

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Stretching** 10h30-11h30 → Parc Midsomer-Norton
- ▶ **Renforcement musculaire** 18h-19h → Plateau Multisports, Complexe sportif de Lachaze

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** 10-12h → Salle des sports
- ▶ **Stand Up Paddle*** 14h-15h30/15h30-17h
→ Base Nautique Beaujet
- ▶ **Tir à l'arc*** (sauf 11/08) 14h-16h30
→ Pas de Tir à l'arc Saint-Denis
- ▶ **Pêche*** (le 4 et 11/08) 14h-15h30 / 15h30-17h
→ Plan d'eau de la Blanche (chemin de la Palue de la Blanche)
- ▶ **Ultimate** (21 et 28/07) 19h-21h
→ Terrain de Rugby, Complexe sportif de Lachaze
- ▶ **Balade autour des marais des Montferrand** (4/08) 19h-21h → Départ Petit marais de Montferrand (avenue Raymond Beauvais, Saint-Vincent-de-Paul)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Cardio Training** 10h30-11h30 → Parc Kelheim
- ▶ **Aquabike*** 13h-13h45 → Piscine Municipale Alain Bernard

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket « 3×3 »** 19h-21h → Salle Charles Fabre, Complexe Sportif de Lachaze

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stand Up Paddle*** 14h-15h30/15h30-17h
→ Base Nautique Beaujet
- ▶ **Badminton** 18h-20h → Tennis couverts, Complexe sportif de Lachaze
- ▶ **Tchoukball*** (22/07) 19h-20h30
→ Terrain de Rugby, Complexe sportif de Lachaze
- ▶ **Baseball*** (29/07) 19h-20h30 → Terrain de rugby, Complexe sportif de Lachaze
- ▶ **Balade autour des marais des Montferrand** (5/08) 9h-11h → Départ Petit marais de Montferrand (avenue Raymond Beauvais, Saint-Vincent-de-Paul)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Renforcement musculaire** 10h30-11h30
→ Parc Charron
- ▶ **Aqua-Boxing*** 18h-18h45
→ Piscine Municipale Alain Bernard
- ▶ **Cardio Training*** 18h-19h → Solarium, Piscine Municipale Alain Bernard

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque** 10h-12h → Résidence Autonomie Le Moulin

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche ramassage de déchets** 9h30-11h30
→ Départ : City Stade (16, 23, 30/07) / Plan d'eau de la Blanche (6 et 13/08) / Chemin de la Palue de la Blanche
- ▶ **Stand Up Paddle*** 14h-15h30/15h30-17h
→ Base Nautique Beaujet
- ▶ **Tir à l'arc*** (sauf 13/08) 14h-16h30
→ Pas de Tir à l'arc Saint-Denis
- ▶ **Activité de création manuelle*** (sauf 6 et 13/08) 14h30-17h30 → Vieille Halle (16/07 Carterie / 23/07 Iris folding « pliage de papier » 30/07 Atelier mousse à raser décorative)
- ▶ **Baptême de plongée*** (23/07) 18h-20h
→ Piscine Municipale Alain Bernard
- ▶ **Aïkido** 19h-20h30 → Dojo, Complexe sportif de Lachaze

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Renforcement Musculaire** 10h30-11h30
→ Solarium, Piscine Municipale Alain Bernard
- ▶ **Aquagym-Tonic*** 13h-13h45
→ Piscine Municipale Alain Bernard
- ▶ **Abdos/Fessiers** 18h-19h → Solarium, Piscine Municipale Alain Bernard

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal « 5×5 »** 19h-21h → Salle Charles Fabre, Complexe sportif de Lachaze

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Jeux aquatiques*** 10h30-12h30
→ Piscine Municipale Alain Bernard
- ▶ **Création d'une planche de manga*** (17/07) 10h-12h → Piscine Municipale Alain Bernard
- ▶ **Stand Up Paddle*** 14h-15h30/15h30-17h
→ Base Nautique Beaujet

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Relaxation** 10h30-11h30 → Résidence Autonomie Le Moulin
- ▶ **Aquabike*** 18h-18h45 → Piscine Municipale Alain Bernard
- ▶ **Stretching** 18h-19h → Solarium, Piscine Municipale Alain Bernard

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton** 19h-21h → Tennis couverts, Complexe sportif de Lachaze

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stand Up Paddle*** 10h-11h30 → Base Nautique Beaujet
- ▶ **Aïkido** 15h30-17h → Dojo, Complexe sportif de Lachaze

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Cardio Training** 9h45-10h30 → Solarium, Piscine Municipale Alain Bernard
- ▶ **Abdos/Fessiers** 10h45-11h30 → Solarium, Piscine Municipale Alain Bernard
- ▶ **Bébés Nageurs*** 10h45-11h30 → Piscine Municipale Alain Bernard

Consignes pour la pratique

- Prévoir casquette et bouteille d'eau pour les activités extérieures en journée
- **Les activités signalées par une * sont sur inscription par téléphone au 06 62 52 20 28 (inscription par téléphone prioritaire sur inscription sur site)**
- Les pratiquants sont tenus de venir avec une tenue adaptée à la pratique afin de garantir leur sécurité. Pour le tir à l'arc, les pratiquants devront porter obligatoirement des chaussures fermées
- L'éducateur qui encadre l'activité se réserve le droit d'interdire à une personne de pratiquer si elle ne respecte pas les règles de sécurité

Associations partenaires de CAP33

Association Sportive Ambarésienne ;
Entente Sportive Ambarésienne ; Fédération des associations agréées de Pêche et de Protection du milieu aquatique de la Gironde ; L'idée Créative ; Les amis des Marais de Montferrand ; US Cenon Course d'orientation