

Accueil des enfants à la base nautique de Bègles plage.
Les jeunes peuvent venir seuls mais restent sous la
responsabilité des parents

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis 10h-11h30** → Stade Haut Verduc,
Terrain de Tennis
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle 11h30-13h/16h-18h30**
→ Bègles Plage
- ▶ **Rugby 14h-15h** → Bègles Plage

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h-11h30** → Bègles Plage (créneaux de 30')
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle**
11h30-13h/16h-18h30 → Bègles Plage
- ▶ **Initiation sports de combat associés**
14h-15h → Bègles Plage

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Speedminton 10h-11h30** → Stade Haut Verduc,
terrains de tennis
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle**
11h30-13h/16h-18h30 → Bègles Plage
- ▶ **Basket 14h-15h** → Bègles Plage

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Boxe 10h-11h** → Bègles Plage (créneaux de 30')
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle**
11h30-13h/16h-18h30 → Bègles Plage
- ▶ **Volley-Ball 14h-15h** → Bègles Plage

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activité Sandball 10h-11h** → Lieu Bègles Plage
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle**
11h30-13h/16h-18h30 → Bègles Plage

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 :

Inscriptions par téléphone ou sur place la semaine qui
précède ou le jour même en fonction de l'affluence

☎ 07 64 58 10 42

Retrouvez les activités CAP33
de chaque centre sur gironde.fr/sorties



CAP 33

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



**PROGRAMME ÉTÉ 2026
VILLE DE BÈGLES**

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Taïso** (6 et 13/07) 9h-10h → Dojo Bèglais
- ▶ **Gym douce** 10h-10h45 → Bègles Plage
- ▶ **Stretching** 10h45-11h30 → Bègles Plage
- ▶ **Tennis** 10h-11h30 → Stade Haut Verduc, terrains de tennis
- ▶ **Line Dance** (sauf 4 et 25/08) 10h-12h → Bègles Plage
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle** 11h30-13h/16h-18h30 → Bègles Plage (10 places max par créneau sur inscription au préalable à la base nautique)
- ▶ Tir à l'arc 14h-15h30 → Bègles Plage (créneaux de 30')

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Stretching** 11h-11h30 → Bègles Plage
- ▶ **Power 'Dance** (juillet) 19h-19h30 → Espace E. Newton, Salle PIE
- ▶ **100% Abdos** (juillet) 19h30-20h15 → Espace E. Newton, Salle PIE
- ▶ **Taïso** (6 et 13/07) 19h-20h → Dojo Bèglais
- ▶ **Pilates** (6 et 13/07) 20h-21h → Dojo Bèglais

LES TOURNOIS

- ▶ **Ultimate** 19h → Bègles Plage

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym globale** (7 et 14/07) 9h-10h → Dojo Bèglais
- ▶ **Marche nordique** 10h-11h → Bègles Plage
- ▶ **Disc Golf** 10h-11h30 → Parc de Mussonville
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle** 11h30-13h/16h-18h30 → Bègles Plage (10 places max par créneau sur inscription au préalable à la base nautique)
- ▶ **Beach Tennis** 14h-15h30 → Bègles Plage

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Step** (juillet) 18h45-19h30 → Espace E. Newton, Salle PIE

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table** 20h → Stade Duhourquet (inscriptions 19h30, 6€/pers)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Taïso** (8 et 15/07) 9h-10h → Dojo Bèglais
- ▶ **Gym douce** 10h-10h45 → Bègles Plage
- ▶ **Stretching** 10h45-11h30 → Bègles Plage
- ▶ **Speedminton** 10h-11h30 → Bègles Plage Haut Verduc
- ▶ **Line Dance** (sauf 30/07) 10h-12h → Bègles Plage
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle** 11h30-13h/16h-18h30 → Bègles Plage (10 places max par créneau sur inscription au préalable à la base nautique)
- ▶ **Ultimate** 14h-15h → Bègles Plage

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Stretching** 11h-11h30 → Bègles Plage

LES TOURNOIS

- ▶ **Volley Ball** accès libre terrain à partir de 15h → Bègles Plage

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym globale** (9 et 16/07) 9h-10h → Dojo Bèglais
- ▶ **Gym douce** 10h-11h → Bègles Plage
- ▶ **Tir à l'arc** 10h-11h30 → Bègles Plage (créneaux de 30')
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle** 11h30-13h/16h-18h30 → Bègles Plage (10 places max par créneau sur inscription au préalable à la base nautique)
- ▶ **Disc Golf** 14h-15h → Parc de Mussonville

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Sport Santé « Gym adaptée »** (9 et 16/07) 9h30-10h30 → Dojo Bèglais
- ▶ **Marche nordique** 11h-12h → Bègles Plage
- ▶ **Power'Fit/Hiit** (juillet sauf 30/07) 18h-18h45 → Espace E. Newton, Salle PIE
- ▶ **Fit Form** (juillet sauf 30/07) 18h45-19h30 → Espace E. Newton, Salle PIE
- ▶ **Taïso** (9 et 16/07) 19h-20h → Dojo Bèglais
- ▶ **Pilates** (9 et 16/07) 20h-21h → Dojo Bèglais
- ▶ **Yoga du rire** (23/07, 20 et 27/08) → Bègles Plage

LES TOURNOIS

- ▶ **Volley Ball** accès libre terrain à partir de 15h → Bègles Plage

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym globale** (10 et 17/07) 9h-10h → Dojo Bèglais
- ▶ **Marche nordique « Tonique »** 10h-11h → Bègles Plage
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle** 11h30-13h/16h-18h30 → Bègles Plage (10 places max par créneau sur inscription au préalable à la base nautique)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Work Out « Renfo »** 10h-11h → Bègles Plage
- ▶ **Hiit** (juillet sauf 31/07) 12h15-13h15 → Espace E. Newton, Salle PIE
- ▶ **Body Sculpt** (juillet sauf 31/07) 18h-18h30 → Espace E. Newton, Salle PIE
- ▶ **Hiit** (juillet sauf 31/07) 18h30-19h → Espace E. Newton, Salle PIE
- ▶ **Gym Zen** (juillet sauf 31/07) 19h-19h45 → Espace E. Newton, Salle PIE

CET ÉTÉ À BÈGLES (sur Bègles Plage)

Beach Volley

Tous les soirs → Terrain de Beach Volley en accès libre

Open Bègles Plage

Jeudi 9 juillet → Initiation au Badminton (Air Badminton), Marche Nordique, Hockey sur gazon, SUP, canoë, Tir à l'arc, Boxe, Volley-ball ...

Hydro Speed

Mercredis 15 juillet et 26 août 18h

Yoga du rire

Jeudi 23 juillet et le 20 et 27 août - 10h-11h

Informations pratiques :

→ Activités nautiques (Canoë ou Standup Paddle ou Sauvetage côtier) : Canoë à partir de 8 ans avec 1 adulte participant et 10 ans pour le Stand up Paddle. Ces activités seront soumises à la réussite du test anti panique effectué sur site.

Les lieux de pratique :

- Bègles Plage : Avenue Pierre Mendès France
- Salle PIE Parc Newton : 11 avenue Saint Paulin
- Stade Duhourquet : 158 rue Marcel Sembat
- Parc de Mussonville : 106 rue Alexis Labro
- Dojo Bèglais : rue Louise et Jean Sabail

Consignes pour la pratique

- 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, salle PIE du parc Newton

Associations partenaires CAP33

Club Athlétique Bèglais Fitness, Tennis de Table ; Bordeaux Palmes Aventure ; Bordeline Dancer Talence ; Amicale Laique Tir à l'arc ; Dojo Bèglais ; Ultimate Bègles