

Accueil des enfants sur les lieux d'activités !!!

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h** → Gymnase Séguinaud
- ▶ **Course d'orientation 17h-19h** → Domaine de Beauval

Mardi (sauf 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton Portes Ouvertes 10h-12h** → Gymnase du Bousquet
- ▶ **Skateboard** (sauf 7/08) **16h30-18h30** → Espace Michel Serres
- ▶ **Hip hop 18h-19h** → Espace Michel Serres
- ▶ **Football « 5x5 » 18h30-20h30** → Espace Michel Serres

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** (août) **10h-12h** → Gymnase Séguinaud
- ▶ **Découverte athlétisme** (8, 15 et 22/07) **10h-12h**
→ Piste Athlétisme Séguinaud
- ▶ **Basket Portes Ouvertes 18h-19h** → Gymnase du Bousquet
- ▶ **Ludothèque** (juillet) **19h-20h30** → Gymnase du Bousquet
- ▶ **Basket « 3x3 » 19h-22h** → Gymnase du Bousquet

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Parcours de l'Atlantide 10h15-11h30** → Piscine Nelson Mandela (sur réservation)
- ▶ **Multi Activités au Quartier Meignan** (23/07) **16h-18h**
→ Parc Meignan
- ▶ **Multi Activités** (9/07 et 20/08) **16h30-18h30**
→ Résidence Beauval (lectures partagées proposées par la Médiathèque à 16h30)
- ▶ **Badminton Portes Ouvertes 18h30-19h30**
→ Gymnase Séguinaud

Vendredi (sauf 3/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Chasse au trésor 10h-12h** → Domaine de Beauval
- ▶ **Tir à l'arc 17h-19h** → Plaine des Sports Griffons

Samedi (sauf 4/07 et 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation pêche 9h-12h**
→ Bassin Montsouris (25/07 et 29/08) (sur réservation)
→ Bassin Pichon (11, 18/07, 8 et 22/08) (sur réservation)
- ▶ **Tennis de Table/Badminton 10h-11h30**
→ Gymnase Séguinaud

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 :

Avant le démarrage du CAP :

Mardi 23/06 - 16h-19h
QG CAP33

Mercredi 24/06 - 9h-12h
Terrasses du Bousquet

Jeudi 25/06 - 16h-19h
Espace Michel Serres

Pendant le CAP 33 : Pendant les temps de pratique

Contact :

☎ 06 17 02 21 32

Retrouvez les activités CAP33

de chaque centre sur gironde.fr/sorties



CAP
33

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



**PROGRAMME ÉTÉ 2026
VILLE DE BASSENS**

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** 9h30-11h30 → Gymnase Séguinaud
- **Sculpture sur pierre** 17h-20h → Domaine de Beauval (sur réservation)
- ▶ **Yoga/Relaxation** (6, 20 et 27/07) 19h-20h → Domaine de Beauval avec l'association « Yoga la Voie du Cœur »
- ▶ **Stretching/Relaxation** (août) 19h-20h → Domaine de Beauval
- ▶ **Randonnée** 19h-20h30 → Domaine de Beauval

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS (GRATUITES)

- ▶ **Renforcement musculaire** 9h30-10h30 → Plaine des sports Séguinaud
- ▶ **Stretching** 10h45-11h30 → Plaine des sports Séguinaud
- ▶ **Cardio Gym** 18h-19h → Domaine de Beauval

Mardi (sauf 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche lente** 8h-9h → Résidence Autonomie la Madeleine
- ▶ **Marche nordique** (juillet) 9h15-11h45 → QG CAP 33 Séguinaud
- ▶ **Gym douce** 9h30-10h30 → Gymnase du Bousquet
- ▶ **Badminton « Portes Ouvertes »** 10h-12h → Gymnase du Bousquet

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS (GRATUITES)

- ▶ **Body Zen** 10h45-11h45 → Gymnase du Bousquet

LES TOURNOIS

- ▶ **Football « 5x5 »** 18h30-20h30 → Espace Michel Serres

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée pédestre** 8h-10h → QG CAP33 Séguinaud
- ▶ **Randonnée Cyclotourisme** 8h30 → Place de la commune de Paris (contact 06 66 93 20 99)
- ▶ **Gym sur chaise** (juillet) 10h-11h → Plaine des Sports Séguinaud
- ▶ **Danse en ligne** (juillet) 11h-12h → Plaine des Sports Séguinaud
- ▶ **Basket « Portes Ouvertes »** 18h-19h → Gymnase du Bousquet
- **Studio photo** (juillet) 18h30-20h → Studio Rue Paul Bert
- **Ludothèque** (juillet) 19h-20h30 → Gymnase du Bousquet

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS (GRATUITES)

- ▶ **Aquagym** 11h-12h → Piscine Nelson Mandela (sur réservation)
- ▶ **Renforcement Musculaire** 18h-19h → Gymnase du Bousquet

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket « 3x3 »** 19h-22h → Gymnase du Bousquet

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym Douce** 9h30-10h30 → Plaine des Sports Séguinaud
- ▶ **Stretching** 10h45-11h30 → Plaine des Sports Séguinaud
- ▶ **Kuduro** (juillet) 17h-18h → Plaine des Sports Séguinaud
- ▶ **Zumba** (juillet) 18h-19h → Plaine des Sports Séguinaud
- ▶ **Badminton « Portes Ouvertes »** 18h30-19h30 → Gymnase Séguinaud

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS (GRATUITES)

- ▶ **Musculation** 17h-18h → Chalet Galène

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton** 19h30-22h → Gymnase Séguinaud

Vendredi (sauf 3/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Danse en ligne** 17h-18h → Plaine des sports Griffons
- ▶ **Tir à l'arc** 17h-19h → Plaine des sports Griffons
- ▶ **Cross training** 18h-19h → Plaine des sports Griffons

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS (GRATUITES)

- ▶ **Renforcement Musculaire** 9h30-10h30 → Domaine de Beauval
- ▶ **Stretching** 10h45-11h30 → Domaine de Beauval

Samedi (sauf 4/07 et 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Cyclotourisme** 8h30
→ Place de la commune de Paris (contact 06 66 93 20 99)
- ▶ **Body zen** 9h30-10h30 → Plaine des sports Séguinaud
- ▶ **Tennis de table** 10h-11h30 → Gymnase Séguinaud
- ▶ **Badminton** 10h-11h30 → Gymnase Séguinaud

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS (GRATUITES)

- ▶ **Aqua Cross Training** 9h-9h45 → Piscine Nelson Mandela (sur réservation)

Tournoi de Pétanque (gratuit)

Vendredi 3/07 19h → Espace Garonne (accueil à partir de 18h30, réservation souhaitée)

Initiation aux échecs

Lundi 6/07 17h-19h → Domaine de Beauval
Jeudi 9/07 17h-19h → Gymnase Séguinaud
Mercredi 15/07 17h-19h → Gymnase du Bousquet
Vendredi 17/07 17h-19h → Plaine des sports Griffons

Les ateliers colorés :

Ateliers créatifs et participatifs enfants et adultes
Vendredi 10 et 24/07 17h30-19h → Plaine des sports Griffons
Mercredi 15/07 17h30-19h → Gymnase du Bousquet
Mardi 28/07 17h30-19h → Espace Michel Serres

Initiation à l'archéologie à partir de 7 ans

Vendredi 10/07 10h-12h → Domaine de Beauval (sur réservation)

Fête Champêtre

Du 17 au 19/07 → Plaine des sports Séguinaud (voir programmation dédiée)

Peinture sur porcelaine

28/07 et 30/07 ou 4/08 et 6/08 9h30-12h30
 → Terrasses du Bousquet (dès 10 ans) (sur réservation)

Divergence :

Ateliers créatifs pour tous (dès 6 ans, ados et adultes)
Mardi 4 et 25/08 18h-19h → Espace Michel Serres
Vendredi 14 et 21/08 17h30-18h30 → Plaine des sports Griffons

Promenade historique

(Tous publics)
Vendredi 21/08 10h-12h → Domaine de Beauval (sur réservation)

Natation Sport Adapté

Lundi 24/08 et vendredi 28/08 18h30-19h30
 → Piscine Nelson Mandela (sur réservation)

Associations partenaires de CAP33

ABPEPP ; Ateliers Raphaëlle ; Azimut Rando ; Bordza Skateboard ; CCAS ; Côté Sciences ; CMOB, Athlétisme, Cyclotourisme, Gym Volontaire, Natation ; Foksabouge ; Goujon des Sources ; Histoire et Patrimoine ; L'échiquier de Bassens ; Les ateliers de loisirs ; Les p'tits débrouillards ; Ludothèque ; Médiathèque ; Ombres et Lumières ; Piscine intercommunale Nelson Mandela ; Politiques contractuelles ; Les ateliers colorés ; Divergence ; Yoga la voie du cœur