

Présentation de la saison culturelle 1^{er}/07 - 19h

→ Espace Culturel Treulon - Tout public - Entrée libre.
Venez découvrir tous les spectacles de la nouvelle saison 2026/2027 et réservez vos places !

Bru'Jeux 4/07 → Ludo-médiathèque et Parc Treulon

Pour cette 3^e édition, venez profiter du jeu sous toutes ses formes en famille ou entre amis. Cette année, cap sur la science-fiction avec une initiation au sabre laser, jeux en réalité virtuelle... Découvrez le programme des animations en accès libre ou sur inscription sur le site www.ludomediathèque-bruges.fr

Partir en Livre Cette année à l'occasion de la manifestation, la Ludo-médiathèque le Château vous propose des ateliers, des rencontres d'illustrateurs et des lectures pour les petits et les grands héros ! Découvrez le programme des animations en accès libre ou sur inscription sur le site www.ludomediathèque-bruges.fr

Lectures déambulées 11/07 - 10h30-11h30 → Entrée libre

A partir de 3 ans - Parc Ausone
Lectures proposées par les ludo-médiathécaires du côté de l'entrée Tram Ausone. Détente assurée !

Fête nationale : 13/07 - 19h → Place de la mairie

La ville de Bruges vous donne rendez-vous pour célébrer la Fête nationale (Feu d'artifice à 23h)

Interville CAP33 : 17/07 → Espace Maurice DOASSANS au

domaine du Pinsan d'Eysines
Représentez votre ville et venez défier les centres CAP33 de Eysines et Saint-Médard-en-Jalles avec des activités déjantées par équipes, jeux d'eau (prévoir rechanges)
Buvette et restauration sur place

Switch Party 22/07 et 26/08 - 14h-17h Ludo-médiathèque

→ Dès 6 ans - Inscription sur place. Découvrez une sélection de jeux sur Nintendo Switch pour jouer, danser et relever des défis.
Un moment fun et convivial !

Spectacle « Presqu'égal à » dans le cadre de l'Été

métropolitain 29/07 - 19h → Théâtre de Verdure du Parc Treulon
Tout public - Entrée libre. Cette comédie entrelace avec une ironie dramatique les histoires de cinq personnages qui se livrent à une course vers la survie économique.

AOÛT :

Spectacle « Fuguer or not fuguer » dans le cadre de l'Été

métropolitain 26/08 - 19h → Ponton rue Fragonard - Tout public
Entrée libre. Ce spectacle raconte la passion d'un père pour la marche, passion qu'il compte bien transmettre à son fils.

Cinéma de plein air 28/08 → Parc Treulon - Tout public

Entrée libre. Pique-nique possible à partir de 19h. Projection du film « Lilo et Stitch » - 22h.

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 :

Forum des associations
68 avenue de Verdun
de 9h-17h ☎ 05 56 16 48 70

Accueil CAP33, Complexe Albert Galinier
de 10h-12h

Sur les lieux d'activité
de 16h30-20h ☎ 06 89 54 57 39

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



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2026
VILLE DE BRUGES



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique Sénior** 10h-10h45 → Résidence Autonomie
- ▶ **Football** 17h-20h → Complexe Arc-en-ciel
- ▶ **Initiation Vélo** 18h-19h30 → Arc-en-ciel
(sur inscription : 06 89 54 57 39)
- ▶ **Roller** 18h-19h30 → Arc-en-ciel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT* (2€)

- ▶ **Renforcement musculaire** 10h-11h
→ Complexe Albert Galinier
- ▶ **Zumba** 19h-20h → Complexe Arc-en-ciel

LES TOURNOIS (1€)

- ▶ **Tennis de Table «jeu libre»** 17h-20h
- ▶ **Tournoi Simple (1€)** 20h → Complexe Arc-en-Ciel

Mardi (Sauf le 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis** 10h30-12h Complexe Albert Galinier,
Terrain de Tennis extérieur

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- (2€, Complexe Albert Galinier)
- ▶ **Gym sénior** 10h-11h → (en extérieur)
- ▶ **Pilates** 11h15-12h15
- ▶ **Stretching** 12h30-13h30
- ▶ **Yoga** 18h-19h
- ▶ **Renforcement musculaire** 18h-19h

LES TOURNOIS (1€)

Juillet

- ▶ **Badminton «jeu libre»** 17h-20h/**Tournoi «double»** 20h
→ Complexe Daugère (Food truck sur place)

Août

- ▶ **Badminton jeu libre** 18h-23h → Tennis couvert
du complexe Galinier
- ▶ **Volley Ball «jeu libre»** 19h-20h
- ▶ **Tournoi Volley sur herbe «3x3»** 20h → Complexe Galinier

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Roller** 16h30-17h30 → Complexe Arc en Ciel
- ▶ **Aviron** (8/07, 15/07, 22/07 et 26/08) 16h-19h
→ Emulation Nautique (à partir de 10 ans)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT* (2€)

- ▶ **Postural Ball** 10h-11h → Complexe Albert Galinier
- ▶ **Ateliers renfo** 18h-19h → Arc en ciel (en extérieur)
- ▶ **Marche Nordique** 19h-20h → Arc en Ciel

LES TOURNOIS* (1€, complexe Arc-en-ciel)

- ▶ **Handball «à 4»** 18h-20h
- ▶ **Basket «3x3»** 18h 20h

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc** 17h-17h45/18h-18h45 → Complexe Albert Galinier,
Tennis couvert (sur inscription : 06 89 54 57 39)
- ▶ **Aviron** (9/07, 16/07, 23/07 et 27/08) 16h-19h
→ Emulation Nautique (à partir de 10 ans)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- (2€, Complexe Albert Galinier)
- ▶ **Gymnastique sénior** (équilibre) 10h-11h
- ▶ **Bien être** 11h15-12h15
- ▶ **Stretching** 12h30-13h30
- ▶ **Postural Ball** 18h-19h
- ▶ **Yoga** 19h-20h

LES TOURNOIS* (1€)

- ▶ **Volley sur herbe «3x3 jeu libre»** 19h-20h
- ▶ **Volley sur herbe «3x3 Tournoi»** 20h → Complexe
Albert Galinier (Food truck sur place en juillet)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc** 10h-10h45/11h-11h45 → Tennis Couvert,
Complexe Albert Galinier (sur inscription : 06 89 54 57 39)
- ▶ **Tennis** 10h-12h → Tennis extérieur Complexe Galinier
- ▶ **Badminton**

Juillet (sauf le 17/07) 17h-19h → Complexe Daugère

Août 17h-19h → Tennis Couvert Complexe Galinier

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- (2€, Complexe Albert Galinier)
- ▶ **Pilates** 10h-11h
- ▶ **Bien être** 11h30-12h30
- ▶ **Stretching** 18h 19h

Samedi (sauf le 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoë** 10h-11h30 → (rdv 9h45) Emulation Nautique Balade
autour du lac en canoë, kayak...
(Conditions obligatoires : savoir nager et avoir + de 8 ans,
présence d'un adulte par embarcation,
Inscription au 06 89 54 57 39)

▶ **Badminton**

Juillet 10h30-12h30 → Complexe Daugère

Août → Tennis Couvert Complexe Galinier

Informations pratiques :

- Tarifs ticket et carte : Ticket à l'unité 1€
carte 12 cases 10 € (1 case = 1€)
- Le Gymnase Daugère sera fermé au mois d'août en raison
du démarrage des travaux de rénovation, les activités
prévues initialement à Daugère seront conservées sur le
complexe Galinier
- Bien être : exercices basés sur le Qi Gong/Yoga/Pilates/
Equilibre/Respiration... pour être en harmonie avec
soi-même
- Accueil tous les soirs à partir de 17h sur le lieu des activités
- Pas d'activités CAP33 le 14/07 et le 15/08
- En cas d'intempéries replis sur les sites sportifs proches
du lieu d'activité

Consignes pour la pratique

- Pour toutes les activités prévoir une bouteille d'eau et une
serviette
- En cas de vigilance canicule certaines activités peuvent
être annulées, renseignements au 06 89 54 57 39

Associations partenaires CAP33

Entente sportive de Bruges (ESB) : Football ; Gymnastique
artistique, Gymnastique volontaire, Bruges Tennis de
Table Handicapé-Valide, Badminton, Tennis, Volley-ball ;
Bruges Yoga Bien Être ; Anjali Yoga ; Bruges 33 handball ;
Emulation Nautique de Bordeaux.

CET ÉTÉ À BRUGES

JUILLET :

Jeu vidéo participatif du 1^{er}/07 au 31/08

→ à la ludo-médiathèque - Tout public Entrée libre. Une borne
d'arcade, une seule sauvegarde de Pokémon Rouge Feu et des
centaines de mains pour y arriver ! L'objectif : battre le Conseil
des 4 avant la fin de l'été.

Sélection de jeux vidéo sur PC du 1^{er}/07 au 30/09

→ à la ludo-médiathèque - Dès 6 ans - Inscription sur
place → Venez tester des jeux indépendants et méconnus, mais
fun sur PC !