

## Animations, jeu libre

Du lundi au vendredi de 17h à 20h au Chalet CAP33 (Sauf 14/07, 17/07 et 15/08)

Disc-golf, Pétanque, Quilles finlandaises, Football, Course d'orientation, Street golf, ...

En cas d'intempéries, permanence à L'Espace de Loisirs Sportifs

## Informations pratiques :

→ Toutes les activités aquatiques se déroulent dans le bassin de profondeur 1,30m

→ Attention : les inscriptions aux activités aquatiques se font via l'application Sportigo, lien sur : <https://www.eysines.fr/>

### \* LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

→ 1<sup>re</sup> séance gratuite, à partir de la 2<sup>e</sup> séance :

Achat de cartes d'activités Chalet CAP33, Domaine du Pinsan (06 33 83 59 77), du lundi au vendredi (sauf 14/07 et 17/07) de 17h à 20h → et les mardis et samedis (sauf 15/08) de 10h à 12h.

→ 10€ la carte de 12 cases

½ tarif sur justificatif : demandeur d'emploi, bénéficiaire des minima sociaux (AAH, RSA, ASS...), bénéficiaire de la carte sport/culture ou sport sur ordonnance 2025/2026, adhérents du COS Eysines

## CET ÉTÉ À EYSINES

**Baptêmes de plongée (8 ans minimum) et initiation à l'apnée (16 ans minimum) 10/07 et 21/08 - 20h** → Piscine

**Soirée Intervilles 17/07 - 19h** → Domaine du Pinsan buvette et restauration sur place

**Ciné de plein air 24/07 «Lilo & Stitch» 22h**

→ Théâtre de verdure - buvette et restauration sur place

**Course d'orientation en famille 7/08 - 19h** → Chalet CAP33

**Concert de clôture 28/08**

**19h** → Repas, apportez votre pique-nique

**21h** → Concert (who are you) → Salle omnisports du Pinsan

## Associations partenaires CAP33

A.L.E sections Country, Tennis de Table et Zumba ; Bulle de yoga ; Cercle Savate Boxe Française 33 ; Esprit Défense ; L'Entrain Pour Tous ; Energizen33 ; Club Subaquatique municipal d'Eysines ; École de Judo d'Eysines ; Eysines Volley-Ball ; Eysines Handball Club

## 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 :

Service Municipal des Sports

**Du lundi au vendredi de 9h-12h30** ☎ 05 56 16 18 18

Permanence CAP33

**Aux heures d'activités et du lundi au vendredi 17h-20h** (sauf 14/07, 17/07 et 15/08) ☎ 06 33 83 59 77

**Inscriptions :** [www.eysines.fr](http://www.eysines.fr) ou application Sportigo

**Suivez l'actualité sur** [www.eysines.fr](http://www.eysines.fr) et la page Facebook : CAP33 Eysines

Retrouvez les activités CAP33

de chaque centre sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)



Département de la Gironde - DirCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprim'Vert - ne pas jeter sur la voie publique - mai 2026

# CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2026  
COMMUNE D'EYSINES



## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Course d'orientation** 18h-19h → Chalet CAP33

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS\*




- ▶ **Renforcement musculaire corps entier** 18h-19h → Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Zumba** (juillet) 18h-19h → Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **L.I.A** 19h-19h45 → Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Strong HIIT** (juillet) 20h-20h45 → Chalet CAP33 (2 cases)

### LES TOURNOIS (2€ ou 2 cases)




- ▶ **Volley sur herbe « 3x3 »** 20h → Chalet CAP33 (inscriptions à 19h30, buvette et restauration sur place)

## Mardi (sauf 14/07)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** (juillet) 9h30-11h → Chalet CAP33   
- ▶ **Gym douce** (août, sauf 25/08) 11h-12h → Chalet CAP33
- ▶ **Disc-golf** 18h-19h → Chalet CAP33

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS\*




- ▶ **Yoga-gym** (juillet) 11h-12h → Chalet CAP33 (2 cases)   
- ▶ **Aquagym** 12h-12h45 → Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Pilates** (juillet)/**Stretching** (août) 18h-19h → Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Zumba** (juillet)/**TABATA** (août) 19h-20h → Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aquabike** 19h-19h45 → Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Yoga dynamique** (juillet) 20h-21h → Chalet CAP33 (2 cases)

### LES TOURNOIS (2€ ou 2 cases)

- ▶ **Beach Volley « 3x3 »** 20h → Aire de sports de sable du Pinsan (inscriptions à 19h30, buvette et restauration sur place)

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Multisports seniors** (juillet) « **Foot en marchant/Pickleball/Badminton/Tir à l'arc...** » 10h-11h30 → Salle omnisports du Pinsan   
- ▶ **Découverte des sports de sable « Beach Volley/Tennis/Handball/Soccer »** 17h-19h → Aire de sports de sable du Pinsan

- ▶ **Country Line Dance** (15, 22 et 29/07) 18h-19h → Salle festive du Pinsan

- ▶ **Badminton « jeu libre »** 18h-20h → COSEC

- ▶ **Balade nature nocturne** (08/07 et 05/08) 21h → Chalet CAP33

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS\*

- ▶ **Pilates** (juillet) 10h-11h → Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Stretching** 11h-12h → Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aquabike** 12h-12h45 → Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Aquagym** 19h-19h45 → Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** 19h-20h → Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Zumba** (juillet) 20h-21h → Chalet CAP33 (2 cases)

### LES TOURNOIS (2€ ou 2 cases)

- ▶ **Badminton « double »** 20h → COSEC, rue Lucien PIET (inscriptions à 19h30, buvette et restauration sur place)

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée pédestre** 10h30-12h → Chalet CAP33
- ▶ **Yoga sur chaise** (juillet) 10h30-11h30 → Préau de l'Espace de Loisirs Sportifs
- ▶ **Initiation Boxe française** 18h-19h → Chalet CAP33
- ▶ **Initiation Tennis de Table** (août) 18h-19h → Salle omnisports du Pinsan
- ▶ **Pound** (juillet) 19h-19h45 → Préau de l'Espace de Loisirs Sportifs
- ▶ **Hatha Yoga** (juillet) 19h-20h → Chalet CAP33
- ▶ **Tennis de Table « jeu libre »** 19h-20h → Salle Omnisports du Pinsan
- ▶ **Self Défense** (juillet) 19h-20h → Salle Omnisports du Pinsan
- ▶ **Kali-Escrima « Arts Martiaux Philippins »** (juillet) 20h-21h → Salle Omnisports du Pinsan

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS\*







- ▶ **Aquagym** 12h-12h45 → Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **TABATA** 18h-18h45 → Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **L.I.A.** (août) 19h-19h45 → Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aqua training** 19h-19h45 → Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Zumba** (juillet) 20h-21h → Chalet CAP33 (2 cases)

### LES TOURNOIS (2€ ou 2 cases)

- ▶ **Tennis de Table « simple »** 20h → Salle Omnisports du Pinsan (inscriptions à 19h30)
- ▶ **Beach Tennis « double »** 20h → Aire de sports de sable du Pinsan (inscriptions à 19h30)
- ▶ **Basket « 3x3 »** 20h → COSEC de Saint-Médard-en-Jalles (1€, jeu libre gratuit à 19h)

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES




- ▶ **Gym sur chaise** (juillet) 10h-11h → Préau de l'Espace de Loisirs Sportifs   
- ▶ **Multigym** (juillet) 11h30-12h30 → Chalet CAP33
- ▶ **Cardio fitness** (août, sauf 28/08) → 18h-19h Chalet CAP33
- ▶ **Mieux vivre avec son dos** (juillet) → 19h-20h Chalet CAP33   

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS\*

- ▶ **Aqua training** 12h-12h45 → Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Pilates** (juillet) 18h-19h → Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** (août, sauf 28/08) 19h-20h → Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aquabike** 19h-19h45 → Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)

## Samedi (sauf 15 et 29 août)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton en famille « jeu libre »** 10h30-12h → COSEC
- ▶ **Éveil multisports parents/enfants 3-6 ans** (juillet) 11h-12h30 → Chalet CAP33   
- ▶ **Initiation course d'orientation parents/enfants** (août) 11h-12h30 → Chalet CAP33

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS\*

- ▶ **Renforcement musculaire corps entier** (août) 9h30-10h30 → Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Pilates** (juillet) 10h-11h → Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Yoga-zen** (juillet) 11h-12h → Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aquabike** 12h-12h45 → Piscine du Pinsan (4 cases, inscription obligatoire)