

Accueil des enfants au « Local CAP33 » ou sur les lieux d'activités !!!

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Basket 3V3/Handball « 12-14ans » 14h-16h**
→ École Marcel Pagnol
- ▶ **Mini Tennis « 8-11 ans » 14h-16h** → Halles de Gascogne

Mardi (sauf le 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Atelier théâtre enfants « 8-14 ans »** (7 et 21/07)
10h-11h30 → Préfabriqué 3 en face de la Mairie (12 places)
- ▶ **Badminton « 8-11 ans » 14h-16h** → Halles de Gascogne
- ▶ **Circuit training « 12-14ans » 17h30-18h30**
→ Parc Forestier du Lac Bleu

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Athlétisme « 8-11ans »** (sauf 1/07) **10h30-12h**
→ Stade municipal
- ▶ **Foot 5 « 12-14ans »** (sauf 1/07) **10h30-12h** → Stade municipal
- ▶ **Tir à l'arc/Course d'orientation « 8-11 ans »**
14h30-16h30 → Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Jujitsu ados « 12-14 ans »** (juillet) **18h-19h30**
→ Dojo N.Dourthe stade P.Pozzobon

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Atelier théâtre enfants « 8-14 ans »** (9 et 16/07)
10h-11h30 → Préfabriqué 3 en face de la Mairie (12 places)
- ▶ **Tennis débutant « 8-14 ans » 10h-11h** → Stade P. Pozzobon
- ▶ **Tennis confirmé « 8-14ans » 11h-12h** → stade P. Pozzobon
- ▶ **Badminton « 12-14 ans » 14h-16h** → Halles de Gascogne

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table « 8-14ans »** (sauf 28/08) **10h30-12h**
→ École Marcel Pagnol
- ▶ **Battle Archery « 8-14 ans »** (sauf 28/08) **14h-16h**
→ Halles de Gascogne

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 :

Direction des sports et vie associative
de 9h-20h du lundi au vendredi, et 9h-12h le samedi
☎ 06 20 96 05 98

sport@mairie-leognan.fr
Facebook CAP33Léognan
Instagram CAP33LEOGNAN

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



CAP 33

100 disciplines
sport & culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2026
COMMUNE DE LÉOGNAN

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Running long** (45min) 8h30-9h30 → Stade municipal
- ▶ **Pilates/Stretch** 9h30-10h30 → Halles de Gascogne
- ▶ **Zumba Chaise** (juillet) 10h40-11h40 → Foyer municipal
- ▶ **Remise en forme** 17h30-18h30 → Halles de Gascogne
- ▶ **Karaté à partir de 15 ans** les 4 lundis de juillet 18h-19h30 → au dojo N. Dourthe stade Pierrot Pozzobon
- ▶ **Tir à l'arc*** 18h-20h → Stade Pierrot Pozzobon (4 créneaux de 30 min inscription conseillée, dès 10 ans en famille, 10 places)
- ▶ **Zumba** 18h45-19h45 → Halles de Gascogne

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Yoga** (juillet et 3, 10/08) 18h-19h → Salle Branon (11 places maximum inscription conseillée)
- ▶ **Fitness tendance** (sauf 3, 10 et 17/08) 20h-21h → Foyer municipal

LES TOURNIS

- ▶ **Beach Volley** 19h-22h30 → Parc Forestier du Lac Bleu

Mardi (sauf le 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche rapide et marche moyenne** 8h30-10h30 → Place du marché
- ▶ **Marche lente** 9h-10h → Parc forestier du Lac Bleu
- ▶ **Badminton** 12h-13h → Halles de Gascogne
- ▶ **Do-In** (août) 12h30-13h30 → Foyer municipal
- ▶ **Jeux de société sénior** 13h45-16h45 → RPA
- ▶ **Initiation badminton** 17h-20h → Halles de Gascogne
- ▶ **Cuisse/Abdos/Fessiers** 18h15-19h15 → Foyer municipal

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Poterie** (août) 10h-12h → préfabriqué Mairie (10 places maximum inscription conseillée)
- ▶ **Body zen** (juillet) 19h30-20h30 → Foyer municipal
- ▶ **Cours de Ragga** (août) 19h30-20h30 → Foyer municipal

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton « double »** 20h-23h30 → Halles de Gascogne

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme séniors** 9h30-10h30 → Halles de Gascogne
- ▶ **Zumba gold « +50 »** 10h45-11h45 → Halles de Gascogne
- ▶ **Initiation Badminton** 17h-20h → Halles de Gascogne (sauf 1/07 au Gymnase Nelson Paillou)

- ▶ **VTT** (15, 29/07, 5 et 26/08) 18h-19h30 → Parc Forestier du Lac Bleu (dès 15 ans, casque et VTT obligatoire)
- ▶ **Tir à l'arc*** 18h-20h → Stade Pierrot Pozzobon (4 créneaux de 30 min inscription conseillée, dès 10 ans en famille, 10 places)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Remise en forme** 18h15-19h15 → Foyer municipal
- ▶ **Pilates/Stretch** 19h25-20h25 → Foyer municipal

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton « simple »** 20h-22h30 → Halles de Gascogne (sauf le 1/07 au gymnase Nelson Paillou)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Running court** (30min) + **renfo** (30min) 8h30-9h30 → Stade municipal
- ▶ **Marche rapide et marche moyenne** 8h30-10h30 → Place du marché
- ▶ **Marche lente** 9h-10h → Parc forestier du Lac Bleu
- ▶ **Yoga Kundalini** (août) 18h45-19h45 → Foyer municipal
- ▶ **Danse en ligne** 19h40-20h40 → Halles de Gascogne
- ▶ **Fitness tendance** (sauf 6 et 13/08) 20h-21h → Foyer municipal

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Poterie** (août) 10h-12h → préfabriqué Mairie (10 places maximum inscription conseillée)
- ▶ **Yoga** (sauf 3/07 et août) 18h-19h → Salle Branon (11 places maximum inscription conseillée)
- ▶ **Zumba** 18h30-19h30 → Halles de Gascogne

LES TOURNIS

- ▶ **Sandball** 19h-22h30 → Parc Forestier du Lac Bleu

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Kyudo** (juillet, 7 et 28/08) 18h30-21h → Foyer municipal
- ▶ **Pickleball** (sauf 28/08) 17h-20h → Halles de Gascogne

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Remise en forme** 9h30-10h30 → Halles de Gascogne
- ▶ **Pilates/Stretch** 10h40-11h40 → Halles de Gascogne

LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque** (sauf 3/07) 19h → Parc Castagneto Carducci

Samedi (sauf le 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Cardio body à partir de 15 ans** le 4 et 18 juillet 8h30-9h30 → au dojo N. Dourthe stade Pierrot Pozzobon
- ▶ **Running** 8h30-9h30 → Stade municipal
- ▶ **Badminton** 10h-12h → Halles de Gascogne
- ▶ **Tir à l'arc*** (sauf 6/07) 10h-12h → Stade Pierrot Pozzobon (4 créneaux de 30 min inscription conseillée, dès 10 ans en famille, 10 places)

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation voiture Télécommandée** 10h-12h30 → Halles de Gascogne (sur inscription, session de 15min)
- ▶ **Démonstration entraînement voiture télécommandée** 14h-17h → Halles de Gascogne

Informations pratiques :

- **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*** 3,50€ la séance et 14€ la carte 5 séances valable uniquement pour la saison en cours, Inscription 06 20 96 05 98 par SMS

Consignes pour la pratique

- Pas de prêt de matériel pour les cours de Remise en forme, Pilates, Cuisse/Abdos/Fessiers, Fitness tendance et yoga
- En cas de mauvais temps, les activités prévues en extérieur vous seront proposées au gymnase Nelson Paillou
- Yoga Kundalini prévoir tapis + coussin zafu ou brique de yoga + couverture
- DO-In prévoir tapis + coussin zafu ou brique de yoga + couverture

CET ÉTÉ À LÉOGNAN

Nuit de l'astronomie avec Astronomie Gironde 33

à partir de 20h → Parc Forestier du Lac Bleu, pique-nique possible sur place dans l'onglet cet été à Léognan

Vendredi 28/08

Journée spéciale clôture CAP33 « Sport à la journée » 9h30-00h → Halles de Gascogne et Parc de la Mairie - Remise en forme, Pilates/Stretch, Badminton, Pickleball, tournoi de volley, Zumba géante, Kyudo

Tournoi de Pétanque le 28/08

(repas moules frite le soir sur réservation 06 61 26 00 42)

Ciné plein air parc de Pontaulic le 28/08

à partir de 19h et diffusion à 21h → Lilo & Stitch, foodtruck Programme détaillé auprès de votre centre CAP33