

L'été Mérignacais, tout le programme sur :
<https://www.merignac.com/actualites/decouvrez-le-programme-de-lete-merignacais-edition-2026>

Vacances sportives
6 au 19/07 et 24 au 30/08

Associations partenaires CAP33

SAM Omnisports ; SAM Cohésion Sociale ; SAM Boxe Française ; Jeu de Paume de Bordeaux

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

☎ 05 56 97 74 22

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



CAP 33

100 disciplines
sport & culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2026
VILLE DE MÉRIGNAC

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Circuit training** 10h-11h → Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Multisports/Handisport** 10h-12h → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes    
- ▶ **Stretching** 11h-12h → Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Tennis de Table** 18h-19h → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Cardio training + abdos** 18h-19h → Dojo, Gymnase Robert Brettes

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table** 19h-21h30 → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym Douce** 10h-11h → Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Multisports séniors** 10h-11h → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Jeu de Paume** (1/07 au 13/08) 10h-12h → Domaine de Rocquevielle
- ▶ **Cardio vitalité** 11h-12h → Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Zumba** (juillet) 18h-19h → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Hyrox** (août) 18h-19h → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Volley-ball ou Beach Volley** 18h-19h → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal « enfants »** 11h-12h → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Volley-ball ou Beach Volley** 19h-21h30 → Salle de sports collectifs

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche** 10h-11h → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Multisports/Handisport** 10h-12h → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes    
- ▶ **Marche nordique** 11h-12h → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Futsal** 18h-19h → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Cardio boxing** 18h-19h → Salle de Boxe, Gymnase Robert Brettes

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal** 19h-21h30 → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Spécial dos** 10h-11h → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Multi-tir** 10h-12h → Stade Robert Brettes, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Posture Gym** 11h-12h → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Découverte handisport** 18h-19h → Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Basket/Sport Handi** 18h-19h → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes    

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket** 19h-21h30 → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Abdos/Fessiers** 10h-11h → Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Multisports/Handisport** 10h-12h → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes    
- ▶ **Stretching** 11h-12h → Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Badminton** 18h-19h → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **HIT** 18h-19h → Dojo, Gymnase Robert Brettes

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton** 19h-21h30 → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Circuit training** 10h-11h → Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Multisports « éveil parents/enfants »** 10h-12h → Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Stretching** 11h-12h → Dojo, Gymnase Robert Brettes

Informations pratiques :

- Pour toute la famille
- Activités gratuites
- Encadrants diplômés
- Vestiaires à disposition

Consignes pour la pratique

- Tenue de sports et bouteille d'eau