

LES TOURNOIS

- ▶ **Volley 4*4** (24/07 et 21/08) 19h30 → Salles Gymnase Aliénor avec «USM Volley-ball» (inscriptions 19h)
- ▶ **Pétanque** 18h30 → Belin-Beliet, Boulodrome Joël Champion avec la « Pétanque Belinoise » (inscriptions sur place 18h)
- ▶ **Pétanque** (17, 24, 31/07 et 7/08) 19h → Salles, Boulodrome Ancien Gymnase avec « ASPS » (inscriptions sur place 18h30)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Belin-Beliet

- ▶ **Hatha Yoga** (à partir du 11/07) 10h-11h → Salle de motricité Aliénor avec « Samsara Yoga »
- ▶ **Skate/Trottinette** 10h-12h → Pump Track

Salles

- ▶ **Marche Nordique** (juillet) 9h-11h → Carrefour Market avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Echecs** (4, 18/07, 1 et 8/08) 10h-12h → Ecole Primaire Rive Gauche avec « l'Echiquier Sallois »
- ▶ **Battle Archery** 10h-12h → Gymnase Aliénor

Le Barp

- ▶ **Marche nordique** (juillet) 9h-11h → Gymnase avec « B2G »

CET ÉTÉ SUR LE VAL DE L'EYRE

Chill Guinguette

Mercredis 15, 22 et 29/07 de 18h à 23h → à l'Escale, Le Barp

Canoë Kayak

Les mardis et vendredis de 8h à 11h

→ Mios, Site de Saint-Brice

Inscriptions : sports1@villedesalles.fr (à partir de 6 ans)

À partir du 7/07

Aqua Bike : Mardi 18h30-19h

Aqua Fitness : Mercredi 11h-11h45

Aqua Body : Jeudi 11h-11h45

→ Inscriptions : 05 56 21 42 42

L'Inter'Val et le SAMI

9/07 → Gymnase de Salles

16/07 → Plaine des sports de Lugos

21/07 → Gymnase de Belin-Beliet

▶ Outil en main « Nichoir et travail du bois »

16, 23/07, 6 et 13/08

→ Inscriptions : sports1@villedesalles.fr (à partir de 9 ans)

▶ Atelier découverte du théâtre d'impro parents-enfants

15/07 - 11h30 - 13h

→ Médiathèque de Salles

Inscriptions : mediatheque@villedesalles.fr

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.

Infos pratiques et inscriptions

Guichet Unique

9h-12h / 13h30-17h

☎ 05 56 88 38 86

Inscriptions

Spadium : Aquagym

☎ 05 56 21 42 42

accueil.salles@spadium.fr

Canoë Kayak, Outil en main

sports1@villedesalles.fr

Théâtre d'impro parents/enfants

mediatheque@villedesalles.fr

* CDC = Communauté de Communes

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



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



**PROGRAMME ÉTÉ 2026
VAL DE L'EYRE (BELIN-BELIET, LE BARP,
LUGOS, SAINT-MAGNE, SALLES)**



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Belin-Beliet

- ▶ **Battle Archery** 10h-12h → Gymnase
- ▶ **Qi Gong** (6 et 13/07) 10h30-12h → Parc Lapios Belin-Beliet avec « Qi Rou la roue du Qi »
- ▶ **Pilates** (sauf 13/07) 11h-12h → Aerial de la Mairie avec « Happy Training and Fitness »
- ▶ **Danses Modernes** (sauf le 13/07) 19h30-20h30 → Salle motricité Bertrine avec « Compagnie Jazzy Danse »

Salles

- ▶ **Badminton** 18h-19h30 → Gymnase Aliénor
- ▶ **Kundalini Yoga** (3, 10 et 17/08) 18h30-20h → 4 chemin de Paris avec « Ajna Yoga »

Le Barp

- ▶ **Pilates** 18h-19h → Batasso avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Step** (juillet) 19h-20h → Batasso avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Tennis de Table** 19h-20h → Gymnase
- ▶ **Renforcement musculaire** (août) 19h-20h → Batasso

Lugos

- ▶ **Tennis/Basket/Pétanque** 18h-21h → Animation plaine des sports

LES TOURNIS (Inscriptions sur place 19h45)

- ▶ **Badminton** 20h → Salles, Gymnase Aliénor
- ▶ **Tennis de Table** 20h → Le Barp, Gymnase

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Belin-Beliet

- ▶ **Multisport adapté** (juillet) 15h-15h45 → Salle des fêtes Beliet avec « Prenons l'Eyre ensemble »    
- ▶ **Djembé** (août) 16h-17h30 → Centre Lapios avec « Chalemine »
- ▶ **Pilates adapté** (juillet) 17h-17h45 → Salle des fêtes Beliet avec « Prenons l'Eyre ensemble »    
- ▶ **Tir à l'arc** (à partir du 8/07) 18h-19h30 → Aerial Mairie
- ▶ **Volley sur herbe** 18h-19h30 → Aerial Mairie
- ▶ **Circuit Training** 18h-19h → Aerial Mairie avec « Happy Training and Fitness »
- ▶ **Zumba** (7, 21/07 et 25/08) 19h30-20h30 → Aerial Mairie avec « Chalemine »

Salles

- ▶ **Initiation Echecs** 18h-21h → Ecole Primaire Rive Gauche avec « l'échiquier Sallois »
- ▶ **Beach Volley** 18h-19h30 → Terrains de Beach
- ▶ **Battle Archery** 18h-19h30 → Gymnase Aliénor
- ▶ **Body Karaté** (juillet) 19h15-20h15 → Gymnase Aliénor

Lugos

- ▶ **Skate/Trotinette** 10h-12h → Plaine des sports
- ▶ **Qi Gong** (7, 28/07, 4 et 25/08) 10h30-12h → Lavoir avec « Qi Rou la roue du Qi »
- ▶ **Yoga** 19h-20h → Plaine des sports avec « Séouze »
- ▶ **Méditation** 20h-20h30 → Plaine des sports avec « Séouze »

Saint-Magne

- ▶ **Danses Modernes** (juillet et 4/08) 19h30-20h30 → Dojo avec « Compagnie JAZZY Danse »
- ▶ **Tir à l'arc** 10h-11h30 → Parc Dojo

LES TOURNIS

- ▶ **Foot en salle** 20h → Belin-Beliet, Gymnase (Inscriptions sur place 19h45)
- ▶ **Basket** 20h → Salles, Gymnase Aliénor (Inscriptions sur place 19h45)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Belin-Beliet

- ▶ **Tir à l'arc** (à partir du 8 juillet) 18h-19h30 → Aerial Mairie
- ▶ **Badminton libre** 18h-19h30 → Gymnase
- ▶ **Hatha Yoga** (1, 8/07, 19 et 26/08) 19h15-20h15 → Salle de motricité Aliénor avec « Samsara Yoga »
- ▶ **Fitness** (juillet) 18h-19h → Aerial Mairie avec la « Gymnastique Volontaire »

Salles

- ▶ **Roller** (juillet sauf 1/07) 10h-12h → Ancien Gymnase avec Le « Rolleyre Club »
- ▶ **Battle Archery** (août) 10h-11h30 → Ancien Gymnase
- ▶ **Renforcement musculaire** (1, 8, 15/07 et août) 10h-11h → Ancien Gymnase avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Jeux surdimensionnés** (sauf 1/07) 11h-12h → Médiathèque Municipale
- ▶ **Pilates** (1, 8, 15/07 et août) 11h-12h → Ancien Gymnase avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Découverte Instrumentale** (juillet) 10h-11h → Ecole de musique (Médiathèque) avec « l'Harmonie »

Lugos

- ▶ **Skate/Trotinette** 10h-12h → Plaine des sports
- ▶ **Randonnée Cycliste** (22, 29/07, 5 et 12/08) 10h-12h → avec le « Cyclo club du Val de l'Eyre » (vélos non fournis)

Le Barp

- ▶ **Marche nordique** (juillet) 9h-11h → Gymnase avec « B2G »
- ▶ **Initiation Football** (juillet) 17h-21h → Stade Municipal avec « Football club Barpais »
- ▶ **Pole Dance** (15, 22, 29/07 et 5/08) 18h-19h → Le Barp, 2 rue Xavier Langlois avec « Martine à la Pole » (à partir de 13 ans max 12 pers.)
- ▶ **Jonglerie** (15, 22, 29/07) 18h-19h → Plaine des sports avec « Komono Circus »
- ▶ **Pickleball** (15, 29/07, 12 et 26/08) 18h-19h30 → avec le « Tennis Club »
- ▶ **Skate** 18h-19h30

Saint-Magne

- ▶ **Tir à l'arc** 18h-20h → Parc Dojo
- ▶ **Gym** (juillet) 18h-19h → Dojo avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Yoga** (juillet) 19h-20h → Dojo avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Renforcement musculaire** (août) 18h-19h → Dojo
- ▶ **Body Zen** (août) 19h-20h → Dojo

LES TOURNIS (Inscriptions sur place 19h45)

- ▶ **Basket** 20h → Le Barp, Gymnase
- ▶ **Badminton** 20h → Belin Beliet, Gymnase





Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Le Barp

- ▶ **Jeux de société « La boîte à jouer »** (sauf 2 et 9/07) 14h-16h → Médiathèque Le Chalet

Belin-Beliet

- ▶ **Gym sur chaise** (juillet) 10h30-11h15 → Salle des fêtes Beliet avec « Prenons l'Eyre ensemble »    

- ▶ **Pilates** (2, 9, 16/07 et août) 17h45-18h45 → Aerial Mairie avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Relaxation-Do In Qi Gong** (16/07) 18h-19h30 → Parc Lapios Belin-Beliet avec « Qi Rou la roue du Qi »
- ▶ **Tir à l'arc** (à partir du 8/07) 18h-19h → Aerial Mairie
- ▶ **Fitness** (2, 9 et 16/07) 19h-20h → Aerial Mairie → avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Relaxation / Méditation** (2, 9/07, 20 et 27/08) 19h15-20h15 → Salle de motricité Aliénor avec « Samsara Yoga »

Salles

- ▶ **Jeux vidéo Casque VR** (21/07 au 28/08) 10h-12h → Médiathèque Municipale
- ▶ **Ragga Dance hall** (juillet) 17h-18h Gymnase Aliénor → avec « Studio Danse »
- ▶ **Street Girly/Latino Reggaeton** (juillet) 18h-19h → Gymnase Aliénor avec « Studio Danse »
- ▶ **Karaté** (juillet) 18h-19h → Gymnase Aliénor avec « Karaté Do »
- ▶ **Taïso** (juillet) 18h-19h → Gymnase Aliénor avec « Judo Club du Val de l'Eyre »
- ▶ **Beach Volley** (août) 18h-19h30 → Terrains de Beach
- ▶ **Tennis de Table** 19h-20h → Gymnase Aliénor
- ▶ **Jiu-Jitsu Brésilien/Boxe** (juillet) 18h-20h → Gymnase Aliénor avec « Nova Onda South West Jiu-Jitsu »
- ▶ **Pilates** (juillet) 18h30-19h30 → Ecole Primaire Rive Gauche avec « Studio Danse »
- ▶ **Hiit/Renfo** (août) 19h-20h → Gymnase Aliénor avec « Studio danse »
- ▶ **Strong** (9, 23 et 30/07) 19h-20h15 → Gymnase Aliénor avec Studio Danse
- ▶ **Judo** (juillet) 19h-20h30 → Gymnase Aliénor avec « Judo Club du Val de l'Eyre »
- ▶ **Stretching** (juillet) 19h30-20h30 → Ecole Primaire Rive Gauche avec « Studio Danse »

Lugos

- ▶ **Skate/trotinette** 10h-12h

LES TOURNIS

- ▶ **Battle archery** 19h30 → Belin-Beliet Gymnase (inscriptions 19h)
- ▶ **Foot en salle** 20h30 → Salles, Gymnase (inscriptions 20h15)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Le Barp

- ▶ **Objectif photo** (sauf 3 et 10/07) 14h-16h → Médiathèque Le Chalet (dès 13 ans accompagné d'un adulte)

Belin-Beliet

- ▶ **Jeux de société** 14h-16h → Ludothèque des 4 coins
- ▶ **Badminton** 17h30-18h30 → Gymnase
- ▶ **Tennis** 17h30-18h30 → Terrains de Tennis

Salles

- ▶ **Fitness** (juillet) 10h-11h → Ancien Gymnase avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Breathwalk** (7, 14 et 21/08) 10h-11h30 → 4 chemin de Paris avec « Ajna Yoga »
- ▶ **skate/Beach Volley** 10h-12h → Skatercross

Saint-Magne

- ▶ **Rugby à toucher mixte** 19h-20h30 → Stade municipal avec « Rugby Club les Salamandres de Saint Magne »