

- Fabrication et customisation de fifres**
avec les SOUS-FIFRES (24/07) 15h-17h
 - Initiation cirque** avec CIR'CAMBROUSSE (31/07) 15h-17h
 - Rugby à XIII** (31/07) 15h-17h
 - Coin lecture** 16h-18h
 - Volley** (31/07) 16h-19h
- Gironde sur Dropt** stade Yvon Mau
- Marche nordique** 18h30-20h
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS**
- Fontet**, Base nautique
- Baptême Poney** (11/07 au 22/08) 15h-18h30
→ (15 min, 5€ par pers.)
 - Pilates et stretching postural** JP Moreau 18h-19h
→ (10€, sur réservation auprès d'Elisa 06 32 86 19 88)
 - Yoga** (17/07) 19h15 → (12€ Réservation 06 04 49 54 50)

Samedi

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- La Réole**, Gymnase Colette Besson
- Initiation micro-basket** 10h-10h45 → (4-6 ans)
- Hure**, Chemin des sauveteurs
- Aviron** 14h-16h → (5€, réservation 06 34 66 47 15)
- Noaillac**, Les Ecuries d'amande
(route de la Lande, La Tardanne)
- Équitation** (1/07 au 26/08) 17h30-18h30
→ (15€, réservations au 07 87 01 77 38)

Dimanche

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- Floudès**, 739 route de l'aérodrome
 - Aéromodélisme** (5/07 au 26/07) 14h30-17h
→ Initiation au pilotage, de modèle réduit d'avions radiocommandés
(2€ par séance de vol, réservation 2 jours avant la date d'activité au 06 89 76 52 27)
- LES TOURNIS**
- Barie**, Gymnase
 - Basket familial** 15h-16h30

CET ÉTÉ À LA CDC * DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE

Cinéma REX de La Réole les jeudis à 18h
→ 4.50€ pour les adultes et 4€ pour les - de 18 ans sur
présentation d'un ticket CAP33

Du 17 au 31 juillet : chaque jour, partez à la découverte d'une activité
handisport : volley assis, cécifoot, boccia, rugby fauteuil, tir laser.

CAP 33 est une opération initée 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).

▶ TOURNIS

Participez à des moments conviviaux,
en individuel ou en équipe.

Renseignements et inscriptions :

Communauté des Communes du Réolais en Sud Gironde
1, rue Rosa Bonheur - 33190 La Réole

Du lundi au vendredi de 8h30h-12h30 et 13h30-17h

* CDC = Communauté de Communes

Retrouvez les activités CAP33
de chaque centre sur 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
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE**



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Auros, Pôle sportif

- ▶ **Tournoi enfant multisport** 15h-17h
- ▶ **Karaté** 15h-17h
- ▶ **Atelier de présentation des orchidées** 15h-17h
- ▶ **Rugby Fauteuil** (6/07) 15h-17h
- ▶ **Découverte musicale** (6, 13, 20/07) 15h-17h
- ▶ **Initiation Self défense WING TSUN** (6, 20, 27/07) 15h-17h
- ▶ **Tir à l'arc/Jeux géants** 15h-19h
- ▶ **Animation gestes qui sauvent** (6/07) 15h-19h
- ▶ **Concert participatif BELEZA** (27/07) 15h-19h
- ▶ **Initiation au Hip-Hop** avec DEEP MOOVE (13/07) 17h-19h
- ▶ **Badminton** 17h-19h
- ▶ **Judo** (6/07) 17h-19h

Saint Pierre d'Aurillac, Gare

- ▶ **Renforcement musculaire** en salle 18h

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

Base Nautique de Fontet :

- ▶ **Yoga** (20 et 27/07) 19h15 → (12€ Réservation 06 04 49 54 50)

Mardi (sauf 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

La Réole, Quais

- ▶ **Randonnée Canoë* sur la Garonne** (La Réole-Caudrot 10km)
Départ 10h → (sur réservation 06 17 35 41 77)
- ▶ **Canoë* sur la Garonne** (Bourdelle-La Réole 4km) RDV 14h ou 16h → (sur réservation 06 17 35 41 77)

La Réole, Dojo Lévite

- ▶ **Judo** (7/07) 18h-19h

La Réole, Calonge

- ▶ **Volley** (7/07) 16h-19h

La Réole, Gymnase C. Besson

- ▶ **Tennis de table** 17h-19h

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

Château de Lavison, Loubens

- ▶ **Chasse au trésor** (7/07 au 11/08) 14h30
→ (6€, réservation 06 30 63 61 90)

Fontet, Base nautique

- ▶ **Pilates et stretching postural** JP Moreau 18h30-19h30
→ (10€, sur réservation auprès d'Elisa 06 32 86 19 88)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Auros, Pôle sportif (8/07 et 29/07)

La Réole, Dojo Lévite (15/07)

Monségur, Gymnase (22/07)

▶ Mercredi Baby «Ateliers parents/enfants» :

Ateliers Bébé gym et Bébé lecteur (18 mois/3ans) 9h30-10h30
Ateliers Bébé gym et Bébé lecteur (+ de 3 ans/5 ans) 10h30-11h30 → (sur réservation 06 17 35 41 77)

Monségur, Pôle nature

- ▶ **Canoë*/Battle archery/Course d'orientation/Jeux géants** 15h-19h

- ▶ **Initiation aux percussions brésiliennes BELEZA** (08/07) 15h-17h

- ▶ **Rugby XIII** (15/07) 15h-17h

- ▶ **Initiation aux ateliers du cirque CIR'CAMBROUSSE** (22/07) 15-17h

- ▶ **Volley** (15/07) 16h-19h

- ▶ **Animation gestes qui sauvent** (15/07) 15h-19h

Gironde sur Dropt, Stade Yvon Mau

- ▶ **Marche nordique** 18h30-20h

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

Monségur, Pôle nature

- ▶ **Initiation à la grimpe d'arbre** (15 et 22/07) 15h-17h 5€
→ à partir de 7 ans (sur réservation 06 17 35 41 77)

Noailac, les Ecuries d'amande (route de la Lande, La Tardanne)

- ▶ **Équitation** (2/07 au 27/08) 17h30-18h30
→ (15€, réservation 07 87 01 77 38)

Base Nautique de Fontet

- ▶ **Yoga** (15/07) 19h15 → (12€ Réservation 06 04 49 54 50)

LES TOURNOIS

La Réole «Calonge» (8/07) / Fontet (15/07)

Mongauzy (22/07) / Saint-Hilaire de la Noaille (29/07)
(20h-22h)

**Championnat des City Stades ados/adultes
basket 3vs3, foot, handball**

→ Participez aux 4 dates pour cumuler un max de point !

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Gironde-sur-Dropt, Stade Yvon Mau (9/07)

- ▶ **Marche nordique** 9h30-12h
- ▶ **Kanjam/Spikeball/Tir à l'arc/Tennis ballon**
Défis famille jeux d'adresses 9h30-12h
- ▶ **Taïso «adultes»** 10h-11h

Saint-Pierre d'Aurillac, Bord de Garonne (16/07)

- ▶ **Kanjam/Spikeball/Tir à l'arc/Défis famille jeux d'adresses** 9h30-12h

- ▶ **Renforcement musculaire adultes** 10h-11h

- ▶ **Silver rugby adultes** 11h-12h

Caudrot, Bord de Garonne (23/07)

- ▶ **Kanjam/Spikeball/Canoë*/Tennis ballon/Défis famille jeux d'adresses** 9h30-12h

- ▶ **Rugby XIII** 9h30h-12h

- ▶ **Initiation Pêche/Initiation Volley** 9h30-12h

- ▶ **Animation gestes qui sauvent** 9h30-12h

- ▶ **Circuit training adultes** 10h-11h

- ▶ **Silver Rugby adultes** 11h-12h

La Réole, Callonge (30/07)

- ▶ **Kanjam/Spikeball/Tir à l'arc/Tennis ballon/Basket 3vs3/ Défis famille jeux d'adresses** 9h30-12h

- ▶ **Renfo cardio adultes** 10h-11h

La Réole, Place de la Libération

- ▶ **Initiation au Hip-Hop avec DEEP MOOVE** (09/07) 15h-17h

- ▶ **Double Dutch (corde à sauter géante)/Echecs/Course d'Orientation Urbaine/Boxe enfant/Jeux géants** 15h-18h

- ▶ **Escrime/Pistolet laser** 15h-18h → avec le «Comité Départemental d'Escrime»

La Réole, Frenchy Padel 4 rue Amédée Gordini

- ▶ **Padel** 15h-16h30

→ (réservation obligatoire au 07 60 23 60 22)

Gironde sur Dropt, Salle omnisport

- ▶ **Squash** 19h-21h → (Chaussures sportives indoor obligatoires)

- ▶ **Marche en soirée** 19h-22h → avec «RHEM»
(selon planning 06 40 73 65 21)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

Château de Lavison, Loubens

- ▶ **Chasse au trésor** (9/07 au 13/08) 14h30
→ (6€, réservation 06 30 63 61 90)

Saint Pierre d'Aurillac, Bord de Garonne (16/07)

Caudrot, Bord de Garonne (23/07)

La Réole Callonge (30/07)

- ▶ **Canis-randonnée** 9h30, 10h15 ou 11h → (balade à pied tractée par des chiens de traineaux, à partir de 8 ans sur réservation : mushgironde@gmail.com 10€)

La Réole, Quais :

- ▶ **Randonnée kayak de mer* sur la Garonne** (23/07)
(Meilhan-sur-Garonne 12km) RDV 18h
→ (sur réservation 06 08 10 20 28)

Caudrot, Bords de Garonne

- ▶ **Randonnée Kayak de mer* sur la Garonne** 10km (16/07)
(sur réservation 06 08 10 20 28)

Auros, Pôle Sportif (23 et 30/07)

- ▶ **Yoga** 18h30 / **Yoga Nidra** 19h45 → (6€ le cours pour les +15ans, réservation : 06 86 23 92 74)

Base Nautique de Fontet

- ▶ **Yoga** (23/07) 19h15 (12€ Réservation 0604 49 54 50)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Fontet, Base nautique

- ▶ **Aviron** (à partir de 8 ans, savoir nager) 10h-18h

- ▶ **Découverte musicale** 15h-17h

- ▶ **Course d'orientation/Battle Archery/Frisbee golf/Jeux géants/Echecs/Canoë** 15h-19h

- ▶ **Animation gestes qui sauvent** (31/07) 15h-19h