



Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 7 → 15 ans

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

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis 10h-12h** → Complexe Francis Lafuente
- ▶ **Tir à l'arc 15h-17h** → Piste d'athlétisme Henri Danflous (sur inscription)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Athlétisme 10h-12h** → Piste d'athlétisme Henri Danflous
- ▶ **Five 15h-17h** → Five de Palmer
- ▶ **Danse Hip-Hop 16h30-17h30** → Complexe Lalanne, Salle de danse avec la « Cie NY Posse »

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Skateboard 10h-12h** → Estacade
- ▶ **Futsal 15h-17h** → Gymnase la Morlette
- ▶ **Basket « 3x3 » 10h-12h** → Gymnase la Morlette

Judi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activité piscine 10h30-11h30** → Espace aqualudique Elodie Lorandi (sur inscription)
- ▶ **Ateliers artistiques 15h-17h** → Maison des associations, Espace jeunes
- ▶ **Roller 15h-17h** → Estacade

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Portes ouvertes Badminton/Tennis de Table 10h-12h** → Accueil CAP33
- ▶ **ESport 15h-17h** → Maison des associations, Espace jeunes

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Skateboard 10h-12h** → Estacade

Associations partenaires CAP33

USC Athlétisme, Course d'orientation, Football, Subaquatique, Tennis, Tennis de Table ; Pauline Balsac ; OCAC ; Visions Mêlées ; Echiquier Tressois ; Germaine Veille ; La Brigade Darwin ; Padel House, Palmer United ; CD33 Roller & Skateboard ; Pan's Passion ; Crochet de Gulh ; P'tits débrouillards ; New Youth Posse ; ACC Bordeaux ; Ballistik



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

Contact information et/ou réservation au ☎ 06 12 55 48 96

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 - juin 2026

CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



**PROGRAMME ÉTÉ 2026
COMMUNE DE CENON**



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- Illustration 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- Course d'orientation « accès libre » 18h-20h → Parc Palmer

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- Pilates/Yoga 18h-19h → Parc Palmer, Terrain de Rugby
- Piloxing 19h-20h → Parc Palmer, Terrain de Rugby

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- Art plastique (juillet sauf 14/07 et 25/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- Poterie (4 et 11/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- Danse Jazz (18/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- Aquagym 10h30-11h15/11h15-12h → Espace aqualudique Elodie Lorandi (sur inscription)
- Arts Martiaux (à partir du 11/08) 18h-20h → Dojo Beausite
- Renforcement musculaire / Zumba (jusqu'au 4/08 inclus) 18h-20h → Dojo Beausite

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- Renforcement musculaire 17h30-18h30 → CAP33 Parc Palmer, Terrain de Rugby
- Stretching-Yoga 18h30-19h30 → Parc Palmer, Terrain de Rugby

LES TOURNOIS

- Badminton 17h-20h → Gymnase Lalanne

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- Poterie (8, 22 et 29/07) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- Arts plastique (15/07 et 5/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- Illustration (12 et 26/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- Théâtre (19/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- Jardinage (juillet) 10h-12h → Jardin Rêvé (sur inscription)
- Skateboard 16h-18h → Estacade
- Arts Martiaux 18h-20h → Dojo Beausite
- Multisports (à partir du 12/08) 18h-20h → Dojo Beausite

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- Marche 10h-12h → Parc Palmer, Terrain de Rugby

LES TOURNOIS

- Badminton/Tennis de Table 17h-20h → Gymnase Lalanne

Jeudi (sauf 3/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- Danse Jazz (9/07 et 27/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- Poterie (16/07, 6 et 13/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- Illustration (20/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- Hip-Hop (23 et 30/07) 10h-12h → OCAC (sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- Zumba 18h-19h → CAP33 Parc Palmer, Terrain de Rugby
- Pilates-Yoga 19h-20h → Parc Palmer, Terrain de Rugby

LES TOURNOIS

- Tennis de Table 17h-20h → Gymnase Lalanne

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- Poterie (10, 24 et 31/07) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- Danse Jazz (7/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- Illustration (14/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- Théâtre (21/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- Arts plastique (28/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- Jardinage (juillet) 10h-12h → Jardin Rêvé (sur inscription)
- Percussions (sauf 7 et 14/08) 10h-12h → La Ré d'eau
- Hip-Hop (17/07) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- Aquagym 10h30-11h15 & 11h15-12h → Espace aqualudique Elodie Lorandi (sur inscription)
- Padel Tennis 12h-13h30 → Padel House
- Arts Martiaux 18h-20h → Dojo Beausite

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- Renforcement musculaire 10h-11h → Parc Palmer, Terrain de Rugby
- Stretching-Yoga 11h-12h → Parc Palmer, Terrain de Rugby

LES TOURNOIS

- Jeux d'échecs 17h-20h → Maisons des associations

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- Skateboard 16h-18h → Estacade

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- Marche 9h30-11h30 → Parc Palmer, Terrain de Rugby

LES TOURNOIS

- Tennis 17h-20h → Complexe Francis Lafuente

Informations pratiques :

100% GRATUIT

Les sites d'animations :

- Gymnase la Morlette : Rue du Docteur Roux
- Complexe du Loret : 1 rue des Catalpas
- Maison des sports : 3 rue Aristide Briand
- Complexe de tennis Francis Lafuente : 3 allée Simone Bouloguet
- OCAC : 38 rue Pasteur
- Espace Aqualudique Elodie Lorandi : Rue des Catalpas
- Piste d'Athlétisme Danflous : derrière le Parc palmer

Consignes pour la pratique :

- Chaussures fermées obligatoires pour toutes les activités

CET ÉTÉ SUR LA COMMUNE DE CENON

Crochet : 8, 9, 13, 14, 27/07, 5, 6, 10, 11, 24 et 25/08
15h30-17h → Maison des associations

Baptême de plongée :
Date prochainement

Foot US : Date prochainement

