

Frayse Toch' du 17 au 19/07 → Domaine de la Frayse

Nuit des étoiles 15/08 - 21h15-23h59 → Rdv au Domaine de la Frayse (tout public)

Associations partenaires CAP33

CDC les Coteaux Bordelais : FC Rive Droite 33 ; Ludothèque Terres de jeu ; UFCV ; **Salleboeuf** : Tam-Tam ; **Tresses** : Yoga Tresses ; Tresses Running ; Atelier Poterie Tresses ; Rando Tresses ; AS Basket Tresses, Tennis club de Tresses ; **Pompignac** : Pala Pompignacaise ; Tennis Club de Pompignac
Fargues-Saint-Hilaire : Yoga la voix du cœur ; CDEDS33 ; Tennis de Table Farguais

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

Du lundi au vendredi de 15h à 23h
Samedi de 9h à 12h

Sur les lieux de pratique indiqués dans le programme d'activités : ☎ 06 23 76 64 42

* 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
CDC * DES COTEAUX BORDELAIS



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Flu Flu** 17h-18h → Bonnetan, Parc de la mairie
- ▶ **Tir à l'arc** 18h-19h → Bonnetan, Parc de la mairie (à partir de 10 ans accompagné d'un adulte)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Badminton** 19h30-21h30 → Carignan, Gymnase (chaussures de salle obligatoires)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Foot** 17h-18h → Tresses, Place Fuenmayor
- ▶ **Hockey** 18h-19h → Tresses, Place Fuenmayor
- ▶ **Poterie** (7, 21/07, 11 et 18/08) 17h-19h → Tresses, Place Fuenmayor avec « Atelier Poterie Tresses »
- ▶ **Basket Shoot** (concours) 18h-19h → Tresses, Place « Fuenmayor »
- ▶ **PPG** 19h30-20h30 → Tresses, Place Fuenmayor avec « Tresses Running »
- ▶ **Tennis** (21 et 28/07) 18h30-19h30 → Tresses, Place Fuenmayor avec « Tennis club de Tresses »
- ▶ **Yoga** (7, 21, 28/07, 4,1 et 18/08) 19h-20h → Tresses, Place Fuenmayor avec « Yoga Tresses »
- ▶ **Basket** (18/08) 18h-19h → Tresses, Place Fuenmayor avec « AS Tresses Basket »

LES TOURNIS (2€/ÉQUIPE)

- ▶ **Pétanque** 19h30-23h → Tresses, Place Fuenmayor (limite d'inscription 19h15).

Venez avec votre cochonnet, places limitées, parties au temps. Repli à la salle des sports et Adema en cas d'intempéries

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Disc-Golf / Run Archery Orientation / Jeux d'adresse** 15h-17h45 → Pompignac, Parc Cadouin
- ▶ **Pala** 18h-19h → Pompignac, Gymnase
- ▶ **Foot en marchant** 18h-19h → Pompignac, Stade Foot avec « FC Rive Droite 33 »
- ▶ **Pickleball** (8 et 15/07) 17h-18h30 → Terrain de Tennis extérieur avec « Tennis Club de Pompignac »

LES TOURNIS

- ▶ **Foot Salle** (sauf 29/07) 18h30-20h → Pompignac Gymnase (à partir de 12 ans)
- ▶ **Foot salle Fluo** (sauf 29/07) 19h-21h → Tresses, Gymnase
- ▶ **Basket Fluo** (22/07) 20h-22h → Tresses, Gymnase

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES (SAUF 8/08)

- ▶ **Yoga** (9, 16 et 23/07) 10h-11h15 → Fargues-Saint-Hilaire, Salle du Dojo avec « Yoga La voie du Cœur » (ouvert aux adolescents et adultes venir avec un tapis de sol, un coussin assez ferme, d'un plaid, d'une bouteille d'eau et d'une tenue confortable)
- ▶ **Tennis de Table** 10h-12h → Fargues-Saint-Hilaire, Carré des Forges
- ▶ **Apprendre à porter secours** 10h-12h → Fargues-Saint-Hilaire, Salle du Dojo avec le « CDEDS33 » (6/08 pour les moins de 10 ans, 13 et 20/08 pour les plus de 10 ans, adolescents et adultes)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Entretien Corporel** 9h45-10h45 / 11h-12h → Pompignac, Dojo
- ▶ **Multi Activités** 16h-18h → Salleboeuf, Bourg
- ▶ **Animations grands jeux en bois** (10 et 24/07) 17h-18h → Salleboeuf, Bourg avec la « Ludothèque Terres »

LES TOURNIS

- ▶ **Tennis de Table Fluo** (7/08) 16h-19h → Salleboeuf, Salle Rosa bonheur avec « TAM TAM »

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **« Samedi Randonnées »** Rdv 9h devant les églises (distance 8 km)
- 11/07** → Salleboeuf
- 18/07** → Bonnetan
- 25/07** → Croignon, avec « Rando Tresses »
- 1/08** → Tresses (rdv parking des terrasses)
- 8/08** → Fargues-Saint-Hilaire
- 22/08** → Camarsac (rdv plaine des sports)

Pour chacune de ses dates, chaque randonneur doit posséder un équipement adapté à la marche (chaussures de promenade et petite randonnée au minimum, vêtements adaptés à la température et aux conditions météo, boissons en quantités suffisantes) Le randonneur est tenu de se conformer strictement aux consignes de l'animateur. Les animaux de compagnie ne sont pas acceptés

Informations pratiques :

- La venue d'un groupe sur une activité est conditionnée par une prise de contact et une validation en amont par le chef de centre : Vincent PEYROT ☎ 06 23 76 64 42.
- Activités accessibles aux personnes en situation de handicap contactez : Vincent PEYROT ☎ 06 23 76 64 42.
- Programme prévisionnel, sous réserve de modifications.
- **Gymnase de Carignan** : une paire de chaussures propres adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle.
- **Pas d'animation le 14 juillet et 15 août.**