

Partir en livre Samedi 4 juillet 10h → Bibliothèque
Bal des pompiers Lundi 13 juillet → Parc Pereire
Fête nationale/ cérémonie patriotique Mardi 14 juillet
→ Monument aux morts
Fêtes de l'été Du vendredi 21 au dimanche 23 août
Forum des associations fête la rentrée associative
Samedi 5 septembre 10h-17h → Parc de l'église

SAISON TOURISTIQUE* :

Visite d'un rucher et sa miellerie :

Tous les mercredis du 8 juillet au 26 août,
les mercredis 21 et 28 octobre de 14h30 à 16h30

Immersion au coeur de la ruche et dégustation gourmande :

Les vendredis 17 et 31 juillet, 14 et 21 août de 17h30 à 20h

Les secrets de la pigne d'or :

Jeudi 16 juillet de 14h à 15h
Jeudi 23 juillet de 10h30 à 11h30
Vendredi 31 juillet, jeudi 6 août et vendredi 14 août de 14h à 15h

Mission nature :

Jeudi 9 juillet de 10h à 12h
Jeudi 23 juillet de 14h30 à 16h30
Vendredi 21 août de 14h à 16h

Découverte de la pêche au bouchon :

Les jeudis 16 juillet, 6 et 13 août de 10h à 11h30

*Avec l'Office de Tourisme Coeur du Bassin (réservation obligatoire au 05 57 70 67 56 ou en ligne <https://tourisme-coeurdubassin.com/billetterie/>)

Associations partenaires CAP33

A.M.B. (badminton) ; Tennis club de Marcheprime ; Club des Ecureuils ; la Pétanque du Pin ; Quoi de neuf ? ; Karaté Club Marcheprime ; La chaîne de l'amitié club des séniors ; Club Échecs Pessac

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

Romain Hamour ☎ 06 07 63 80 36

Notre page Facebook : **CAP33 Marcheprime**
Notre Instagram : **cap33marcheprime**
Site de la ville : **www.ville-marcheprime.fr**

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



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



**PROGRAMME ÉTÉ 2026
COMMUNE DE MARCHEPRIME**



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Renforcement musculaire** 9h30-10h45 → Parc de l'Église
- ▶ **Tir à l'arc/Sarbacane** 10h30-12h → Stade René Delest
- ▶ **Cardio training** (juillet)/**Pilates** (août) 11h-12h → Parc de l'Église
- ▶ **Pickleball** 16h30-18h → Gymnase du collège
- ▶ **Badminton** 18h-19h30 → Gymnase du collège
- ▶ **Pilates** 18h30-19h30 → Parc de l'Église
- ▶ **Jeux de société** (20/07) 17h-22h → Club des séniors

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table** 20h → Gymnase du collège

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** (juillet) 9h30-10h30 → Parc de l'Église
- ▶ **Tennis de Table/Badminton** 10h30-12h → Gymnase du collège
- ▶ **Jeux de société** 14h-18h → Club des séniors
- ▶ **Ultimate frisbee** 15h30-17h → Stade René Delest
- ▶ **Yoga** (Sauf 11 et 25/08) 18h-19h15 → Parc de l'Église
- ▶ **Sandball** 18h-19h30 → Stade René Delest
- ▶ **Renforcement musculaire** 18h30-19h30 → Parc de l'Église
- ▶ **Karaté Wado-ryu** (juillet) 18h30-20h → Dojo, Complexe Emilie Andéol
- ▶ **Hip-hop/Street Adolescent** (juillet) 18h-19h → Studio de danse
- ▶ **Afro vibes Adulte** (juillet) 19h-20h → Studio de danse

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Équitation*** 17h-18h30 → Haras de Croix d'Hins (12€/pers)

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton** 20h → Gymnase du collège

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** 9h-11h → Rdv au bout de l'allée de la Source
- ▶ **Baby Gym* « 0-4 ans »** 10h-11h → Dojo, Complexe Emilie Andéol
- ▶ **Tennis*** 10h30-12h → Terrain de Tennis
- ▶ **Baby Gym* « 0-4 ans »** 11h-12h → Dojo, Complexe Emilie Andéol
- ▶ **Pickleball** (juillet) 18h-19h30 → Gymnase du collège
- ▶ **Course d'orientation** (août) 18h-19h30 → Rdv Parc de l'Église
- ▶ **Pilates** 18h30-19h30 → Parc de l'Église
- ▶ **Karaté minceur** (juillet) 19h-20h → Dojo, Complexe Emilie Andéol

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque** 20h → Boulodrome

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Renforcement Musculaire** 9h30-10h45 → Studio de danse
- ▶ **Yoga chaise seniors (+65 ans)** 09 et 23/07 9h30-10h45 → Studio de danse
- ▶ **Disc-Golf** 10h30-12h → Stade René Delest
- ▶ **Pétanque** 10h30-12h → Boulodrome
- ▶ **Pilates** (août) 11h-12h → Parc de l'Église
- ▶ **Loto** 14h-16h → Club des séniors (1€/carton)
- ▶ **Randonnée** (23/07 et 6/08) 14h-17h → Rdv Parking de la salle des fêtes
- ▶ **Jeux d'échecs** (9, 23/07 et 6/08) 16h-18h → Bibliothèque
- ▶ **Archery tag** 18h-19h30 → Stade René Delest
- ▶ **Tennis*** 18h-19h30 → Terrain de Tennis
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** 18h30-19h30 → Parc de l'Église
- ▶ **Trail forêt** (août) 19h45-20h45 → Rdv Parking du parc de l'Église

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal** (juillet) 20h → Gymnase du collège
- ▶ **Basket « 3×3 »** (août) 20h → Gymnase du collège

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Cardio training** (juillet) 9h30-10h30 → Parc de l'Église
- ▶ **Step** (août) 9h30-10h30 → Studio de danse de la Caravelle
- ▶ **Green Tennis** 10h30-12h → Stade René Delest
- ▶ **Komono circus** (24/07) 16h-18h → Parc de l'Église
- ▶ **Volleyball** 18h-19h30 → Stade René Delest
- ▶ **VTT** 18h-19h30 → Rdv Parking du parc de l'Église
- ▶ **Danse orientale Enfant/Adolescent** (juillet) 18h30-19h30 → Studio de danse
- ▶ **Danse orientale Adulte** (août) 18h30-19h30 → Studio de danse

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **VTT** 18h-19h30 → Rdv Parking du parc de l'Église

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** 9h-11h → Rdv Tennis de Marchepime
- ▶ **Multisports** 10h30-12h → Stade René Delest
- ▶ **Théâtre*** (10/07 et 8/08) 14h-17h → Studio de danse
- ▶ **Jeux de société** (29/08) 17h-22h → Club des séniors

Informations pratiques :

*Inscriptions obligatoire : 06-07-63-80-36

En cas de mauvais temps ou canicule nos équipements de replis sont :

- Le gymnase du collège Gaston-Flament
- Le gymnase du complexe Emilie Andéol

Consignes pour la pratique :

- Chaussures adaptées à la pratique sportive et/ou à la pratique sportive en salle
- Les bâtons de marche nordique sont fournis, possibilité de participer à l'activité sans bâtons (marche active), prévoir eau et caquette
- Prévoir tapis et eau pour activité Gym/Pilates/Yoga
- Casque obligatoire et vélo adapté pour activité VTT