



Des animations pendant
les vacances adaptées
pour les 10/14 ans

→ Accueil des enfants sur les lieux d'activités !!!

Lundi 19

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Disc Golf 14h30-15h30** → Parc de Mussonville

Mardi 20

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Water-Polo 14h30-16h** → Piscine « Les Bains »

Mercredi 21

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Nage avec palmes 18h-19h** → Piscine « Les Bains »

Jeudi 22

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Basket fauteuil 10h-11h** → Lycée Vaclav Havel

▶ **Tir à l'arc 14h-15h30** → Stade du Haut Verduc

Vendredi 23

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Water-Polo 14h-15h30** → Piscine « Les Bains »

Lundi 26

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Badminton 10h-11h** → Lycée Vaclav Havel

▶ **Disc-golf 14h-15h30** → Parc de Mussonville

Mardi 27

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Pelote basque 10h-11h** → Stade Delphin Loche

▶ **Trampoline 14h-15h** → Gymnase Boyer

▶ **Sports de raquette (Tennis/ Speedminton)**

14h-15h30 → Stade du Haut Verduc

Mercredi 28

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Disc-golf 10h-11h30** → Parc de Mussonville

▶ **Chase Tag Parkour 11h-12h** → Salle Boyer

▶ **Initiation Padel 14h-15h30** → Stade Delphin Loche

Jeudi 29

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Basket fauteuil 10h-11h30** → Lycée Vaclav Havel

▶ **Tir à l'arc 14h-15h30** → Stade du Haut Verduc

Vendredi 30

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

▶ **Water-Polo 14h30-16h** → Piscine « Les Bains »



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 :

Accueil de la piscine de Bègles

Du lundi au vendredi de 9h à 18h

☎ 05 56 85 86 39

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 - octobre 2026

CAP 33

**100 disciplines
sport & culture
à découvrir !**



**PROGRAMME AUTOMNE 2026
VILLE DE BÈGLES**



Lundi 19

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce** 10h-11h → Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Disc Golf** 14h-15h30 → Parc de Mussonville

Mardi 20

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym** 11h-11h45 → Piscine « Les Bains »
- ▶ **Gym douce** 14h-15h → Parc Newton, Salle PIE

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Conseils de nage** 18h-19h (2 créneaux de 30')

Mercredi 21

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym** 11h-11h45 → Piscine « Les Bains »
- ▶ **Marche nordique** 14h-15h → Parc de Mussonville

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Nage avec palmes** 18h-19h → Piscine « Les Bains »

Jeudi 22

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Basket Fauteuil** 10h-11h → Lycée Vaclav Havel
- ▶ **Tir à l'arc** 14h-15h30 → Stade du Haut Verduc

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Conseils de nage** 18h-19h → Piscine « Les Bains »

Vendredi 23

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** 10h-11h → Parc de Mussonville

Lundi 26

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce** 10h-11h → Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Disc Golf** 14h-15h30 → Parc de Mussonville

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Taïso** 9h-10h → Dojo Béglais

Mardi 27

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** 10h-11h → Parc de Mussonville
- ▶ **Gym douce** 14h-15h → Complexe Langevin, Salle 6

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gym globale** 9h-10h → Dojo Béglais

Mercredi 28

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stretching-relaxation** 10h-11h → Complexe Langevin, Salle 5
- ▶ **Line Dance** 14h-16h → Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Marche nordique** 14h-15h → Parc de Mussonville

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Taïso traditionnel** 9h-10h → Dojo Béglais

Jeudi 29

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Basket Fauteuil** 10h-11h → Lycée Vaclav Havel
- ▶ **Tir à l'arc** 14h-15h30 → Stade du Haut Verduc

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gym globale** 9h-10h → Dojo Béglais
- ▶ **Conseils de nage** 18h-19h → Piscine « Les Bains »

Vendredi 30

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** 10h-11h → Parc de Mussonville
- ▶ **Tir à l'arc** 10h-11h30 → Stade du Haut Verduc

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gym globale** 9h-10h → Dojo Béglais
- ▶ **Line Dance** 14h-16h → Complexe Langevin, Salle 6

Informations pratiques :

- Les animations CAP33 sont accessibles aux familles et aux personnes de plus de 15 ans
- CAP33 JUNIORS est réservé aux jeunes de 10 à 14 ans. Les jeunes peuvent venir seuls mais restent sous la responsabilité des parents
- Programme prévisionnel, sous réserve de modifications en cas de pluies ou de fortes chaleurs

Les lieux de pratique :

- Piscine « Les Bains » : 2, rue Carnot
- Salle PIE Parc Newton : 11, avenue Saint Paulin
- Complexe Langevin : 129, bis rue de Lauriol
- Dojo Béglais : Rue Louise et Jean Sabail
- Parc de Mussonville : 106, rue Alexis Labro
- Lycée Vaclav Havel : Avenue Danielle Mitterrand
- Stade du Haut Verduc : Avenue Pierre Mendès France
- Initiation au Handisport les jeudis matin (cf. programmation) : Basket fauteuil, Boccia, Cécifoot

Consignes pour la pratique

- Les inscriptions se font par téléphone au 05 56 85 86 39
- Pour des raisons d'hygiène, veuillez apporter votre serviette personnelle et une gourde pour vous réhydrater.
- Une paire de chaussures et une tenue adaptée sont nécessaires pour la pratique des activités et une tenue de bain est exigée pour les activités nautiques.
- Une paire de chaussures propres et une tenue adaptée sont exigées pour les activités fitness en salle

Associations partenaires CAP33

Bordeaux Palmes Aventure ; Dojo Béglais