

Jeudi 29

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Danse chinoise** 14h30-17h30
→ Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Danse Country** 18h-19h → Salle festive du Pinsan
- ▶ **Découverte Karaté** 19h-21h → Salle de karaté du Derby
- ▶ **Kick Boxing** 20h-21h15 → Salle Oxyj'm

Vendredi 30

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Taïso** 18h30-19h30 → Dojo Claude Lozana
- ▶ **Initiation Judo « 15 ans et + »** 19h45-21h
→ Dojo Claude Lozana

Samedi 31

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Taï-Chi évenail** 14h-17h → Préau de l'Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan

Octobre rose



Vendredi 16 octobre 19h-21h

Soirée Zumba Party ▶ Salle omnisports du Pinsan, 5€ au profit de l'association « Personn'elles » qui sensibilise sur le cancer du sein et améliore le vécu des patientes.

Inscription sur le site HelloAsso à l'adresse suivante : <https://www.helloasso.com/associations/personn-elles/evenements/zumba-party-eyssines-octobre-rose>

Informations pratiques

- ▶ ¹ Gym naturelle : renforcement musculaire d'origine brésilienne autour de la mobilité par des mouvements naturels
- ▶ ² Taïso : Renforcement musculaire corps entier, sur tatami, avec petit matériel et sans charge
- ▶ ³ L.I.A : Low Impact Aérobie, cours cardio chorégraphié sans impact
- ▶ ⁴ Strong HIIT : Entraînement par intervalles haute intensité au rythme de la musique synchronisée
- ▶ ⁵ Pound : Discipline fitness mélangeant mouvements de renforcement et de danse, le tout en tapant avec 2 bâtons

Lieux d'activités :

- Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan (ex centre de loisirs) : Domaine du Pinsan, 36 avenue René ANTOUNE
- Salle de danse Bourdieu de Ferron/Pôle Éducatif : Rue Jean ZAY
- Salle Omnisports, Salle Festive : Domaine du Pinsan, avenue René ANTOUNE
- Claude LOZANA : 5bis, rue Lucien PIET
- Studio de danse Michel VALPREMY : Rue Raoul DEJEAN
- Salle de Gym/Danse de Migron : Avenue de la Croix du Golf
- Salle Oxyj'm : 101, avenue René ANTOUNE
- Salle de karaté du Derby : 9, Chemin de la Motte
- RPA sourire d'automne : 21 rue Gabriel MOUSSA

Suivez l'actualité sur www.eyssines.fr et la page Facebook CAP33 Eysines

Associations partenaires de CAP33

ECCA Capoeira ; Amicale Laïque d'Eysines ; Cercle Savate Boxe Française 33 ; École de Judo d'Eysines ; Energizen33 ; Esprit Défense ; France Shotokan Eysines ; MCNA ; Dragon Céleste ; L'Entrain Pour Tous ; GV Eysines

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).

▶ TOURNOIS

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

Renseignements et inscriptions

Service Municipal des Sports

Du lundi au vendredi

De 9h à 17h15

☎ 05 56 16 18 18

Aux horaires d'activités

☎ 06 33 83 59 77

* CDC = Communauté de Communes

Retrouvez les activités CAP33

de chaque centre sur gironde.fr/sorties



Département de la Gironde - 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
COMMUNE D'EYSINES



Samedi 17

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Zumbini « 6 mois-3 ans »** 9h45-10h30 → Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Pilates** 10h-11h → Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Yoga-zen** 11h-12h → Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Capoeira « 3-5 ans »** 14h30-15h30 → Salle de danse Bourdieu de Ferron
- ▶ **Capoeira « 6-11 ans »** 15h30-16h45 → Salle de danse Bourdieu de Ferron

Lundi 19

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Taï-Chi Chuan** 17h30-19h → Salle de karaté du Derby
- ▶ **Gym Forme Santé** 18h-19h → Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Renforcement musculaire** 18h30-19h15 → Salle Festive du Pinsan
- ▶ **Gym Souplesse** 19h-20h → Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Zumba** 19h15-20h15 → Salle Festive du Pinsan
- ▶ **Zumba** 19h30-20h30 → Studio de danse de Migron
- ▶ **Cardio-training** 19h45-20h45 → Pôle éducatif
- ▶ **Boxe française** 19h45-21h15 → Salle Oxyj'm
- ▶ **Yoga-dynamique** 20h15-21h15 → Salle Festive du Pinsan

TOURNOI (2€ par personne)

- ▶ **Volley-ball « 6*6 »** (mixte, 1 fille ou 1 garçon minimum) 20h → Salle omnisports du Pinsan (inscriptions à 19h30, buvette et restauration sur place)

Mardi 20

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Danse classique « 7-9 ans débutants »** 17h45-19h15 → Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Pilates** 18h30-19h15 → Salle Festive du Pinsan

- ▶ **Mieux vivre avec son dos** 19h-20h → Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **L.I.A.³** 19h15-20h → Salle Festive du Pinsan
- ▶ **Gym dynamique** 19h15-20h15 → Pôle Éducatif
- ▶ **Gym naturelle¹** 19h30-20h30 → Salle de danse Bourdieu de Ferron
- ▶ **Danse classique adultes débutants** 19h30-21h → Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Strong HIIT⁴** 20h-21h → Salle Festive du Pinsan
- ▶ **Capoeira adultes « 16 ans et + »** 20h30-21h30 → Salle de danse Bourdieu de Ferron

Mercredi 21

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates** 10h-11h → Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Multisports « adultes »** 10h-11h30 → Salle omnisports du Pinsan
- ▶ **Stretching** 11h-12h → Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Danse classique « 9-11 ans »** 14h15-15h45 → Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Aventure motrice « moins de 3 ans »** 15h30-16h30 → Dojo Claude Lozana
- ▶ **Danse classique « 12-15 ans »** 16h-17h30 → Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Danse classique « 7-9 ans débutants »** 17h30-19h → Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Qi gong** 17h30-19h → Salle de karaté du Derby
- ▶ **Zumba Kids 4-9 ans** 17h45-18h30 → Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Danse classique Pointes « adultes »** 19h15-19h45 → Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Gym douce** 19h15-20h15 → Pôle Éducatif
- ▶ **Renforcement musculaire** 19h30-20h15 → Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Danse classique adultes « intermédiaires »** 19h50-21h10 → Studio de danse Michel Valpremy

- ▶ **Zumba** 20h15-21h15 → Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Boxe pour tous** 20h15-21h15 → Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Self défense/Kali-Escrima** 20h30-22h → Salle de karaté du Derby

Jeudi 22

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym sur chaise** 10h30-11h30 → RPA Sourire d'automne
- ▶ **Danse chinoise** 14h30-17h30 → Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Danse classique « 4-6 ans »** 17h30-18h30 → Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Danse Country** 18h-19h → Salle Festive du Pinsan
- ▶ **TABATA** 18h-18h45 → Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Pound⁵** 18h45-19h30 → Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Danse classique Barres adultes** 18h45-20h → Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Découverte Karaté** 19h-21h → Salle de karaté du Derby
- ▶ **Gym naturelle¹** 19h30-20h30 → Salle de danse Bourdieu de Ferron
- ▶ **Zumba** 19h30-20h30 → Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Gym dynamique** 19h30-20h30 → Pôle Éducatif
- ▶ **Kick Boxing** 20h-21h15 → Salle Oxyj'm
- ▶ **Danse classique adultes « intermédiaires/avancés »** 20h05-21h35 → Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Capoeira « adultes, 16 ans et + »** 20h30-21h30 → Salle de danse Bourdieu de Ferron
- ▶ **Stretching** 20h30-21h15 → Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan

Vendredi 23

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Taï-Chi Chuan** 17h30-19h → Salle de karaté du Derby
- Samedi 24
- LES DÉCOUVERTES GRATUITES
- ▶ **Pilates** 10h-11h → Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
 - ▶ **Yoga-zen** 11h-12h → Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
 - ▶ **Taï-Chi éventail** 14h-17h → Préau de l'Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan

Lundi 26

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Zumba** 19h30-20h30 → Studio de danse de Migron
- ▶ **Boxe française** 19h45-21h15 → Salle Oxyj'm

TOURNOI (2€ par personne)

- ▶ **Volley-ball « 6*6 »** (mixte, 1 fille ou 1 garçon minimum) 20h → Salle omnisports du Pinsan (inscriptions à 19h30, buvette et restauration sur place)

Mardi 27

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique artistique « 7-12 ans »** 16h30-18h → Salle de gym de Migron
- ▶ **Taïso²** 18h30-19h30 → Dojo Claude Lozana
- ▶ **Initiation judo « 15 ans et + »** 19h45-21h → Dojo Claude Lozana

Mercredi 28

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Qi gong** 17h30-19h → Salle de karaté du Derby
- ▶ **Boxe pour tous** 20h15-21h15 → Salle Oxyj'm
- ▶ **Self défense/Kali-Escrima** 20h30-22h → Salle de karaté du Derby