



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

Une autorisation parentale est à remplir pour les 2 semaines,
disponible sur le site de la ville et directement auprès des
animateurs

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi

- ▶ **Padel 13h30-15h** → Terrains de Padel,
Tennis club de Mios
- ▶ **Badminton 16h-17h30** → Complexe 1

Mardi

- ▶ **Multisports ⁽¹⁾ 10h-12h** → Complexe 1
- ▶ **Pickleball 15h-16h30** → Complexe 1

Mercredi

- ▶ **Futsal 10h30-12h** → Complexe 2 (tonneau)
- ▶ **Multi raquettes ⁽²⁾ « accès libre » 15h-17h** → Complexe 1
- ▶ **Jeux de société « accès libre » 14h30-17h30**
→ Salle de convivialité, Complexe 1

Jeudi

- ▶ **Escalade 10h30-12h** → Bloc d'escalade,
Salle de la Palestre
- ▶ **Tennis de Table 15h-16h30**
→ Salle polyvalente Marc Daurys

Vendredi

- ▶ **Thèque « Baseball » 10h30-12h** → Complexe 1
- ▶ **Basket « 3x3 » 15h-16h30** → City-stade



**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

Centre CAP33 Mios

☎ 06 77 53 64 77

**Suivez-nous pour connaître les modifications éventuelles
en temps réel**

Facebook : CAP33 Mios

Instagram : cap33_mios

* CDC = Communauté de Communes

**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
COMMUNE DE MIOS**



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Padel** 10h30-12h → Terrains de Padel, Tennis club de Mios
- ▶ **Badminton « accès libre »** 17h30-19h → Complexe 1
- ▶ **Yoga « Yin Yoga »** 19h-20h → Salle de danse, Complexe 1 avec « Amélie »

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton** 19h30 → Complexe 1
(inscriptions à partir de 19h)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Multisports** ⁽¹⁾ 10h-12h → Complexe 1
- ▶ **Pickleball** 16h30-18h → Complexe 1
- ▶ **Volley de plage « famille »** 18h-19h → Terrain de sable, Parc Birabeille
- ▶ **Zumba®** 19h-20h Salle des fêtes avec « Carole »

LES TOURNOIS

- ▶ **Fléchettes** 19h30 → Halle couverte, Place D. Mayonnade

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme** 10h-11h → Salle polyvalente Marc Daurys
- ▶ **Multi raquettes** ⁽²⁾ « accès libre » 15h-17h → Complexe 1
- ▶ **Jeux de société « accès libre »** 14h30-17h30
→ Salle de convivialité, Complexe 1

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque « Triplette »** 18h → Terrains de pétanque, Parc Birabeille (inscriptions à partir de 17h45)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme** 10h-11h → Salle polyvalente Marc Daurys
- ▶ **Tennis de Table « accès libre »** 16h30-18h
→ Salle polyvalente Marc Daurys
- ▶ **Step (3)** 18h-19h → Salle polyvalente Marc Daurys
- ▶ **Stretching** 19h-20h → Salle polyvalente Marc Daurys

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Escalade « accès libre »** 10h30-12h → Bloc d'escalade, Salle de la Palestre
- ▶ **Sarbacane** 17h-18h → Salle polyvalente Marc Daurys
- ▶ **Cuisses Abdos Fessiers** 18h-19h
→ Salle polyvalente Marc Daurys

LES TOURNOIS

- ▶ **Padel** 19h30 → Terrains de Padel, Tennis club de Mios
(inscriptions à partir de 19h15)

Informations pratiques :

- (1) Multisports : Différentes activités sont mises à dispositions (Spikeball, Tennis-ballon, Badminton, Cornhole, Pickleball, Fléchettes)
- (2) Multi raquettes : Badminton, Pickleball, Speedminton et Tennis de Table
- (3) Step : peut avoir lieu en extérieur si le temps le permet
- Lors des « accès libre », les participants arrivent et repartent quand ils le souhaitent
- Des chaussures propres et adaptées seront obligatoires pour la pratique des activités en salle
(= arriver avec une autre paire de chaussures que celle aux pieds...)

Lieux d'activités :

- Accueil CAP33 : Parc Birabeille
- Complexe 1 et 2 : Impasse des Colibris
- Salle polyvalente M. Daurys : Place Dominique Mayonnade
- Gymnase de la Palestre : Parking du collège de Mios
- Terrain de sable : Parc Birabeille
- Padel : Impasse des Colibris

Associations partenaires CAP33

Mama Yoga ; USM Tennis de Table ;
Tennis club de Mios