

CAP33



Plus de 100 disciplines sportives
en juillet et en août

Du sport sous toutes ses formes : collectif, nautique, de raquette, de sable, remise en forme ou encore des activités artistiques et de découverte de l'environnement.

3 formules sont à votre disposition :

• LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Organisées toute la semaine, elles offrent la possibilité de pratiquer un grand nombre de disciplines sportives.

Elles sont gratuites et sans inscription.

• LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Elles permettent, sur plusieurs séances, de s'initier ou de se perfectionner dans certaines disciplines.

Tarifs indiqués au dos du dépliant

• LES TOURNOIS

Organisés en après-midi ou en soirée, ils permettent de combiner sport et convivialité individuellement ou par équipes.

Au-delà de ces 3 formules, chaque centre propose également diverses animations.

Renseignements

Service Municipal des Sports

Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h

05 56 16 18 18

Inscriptions et vente de cartes :

Chalet CAP33 Domaine du Pinsan

Du lundi au vendredi de 17h à 19h

(sauf 26/07 et 15/08)

06 33 83 59 77

Ligne de bus 72

CAP33 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), les Comités sportifs départementaux.

Vos 28 centres CAP33

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 82 67 15 57
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC CONVERGENCE GARONNE	05 56 76 38 00
CDC DE CASTILLON PUJOLS	05 57 56 08 70
CDC DU BAZADAIS	06 46 31 59 28
CDC DU PAYS FOYEN	07 75 26 07 33
CDC RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	06 23 80 20 78
CDC MÉDOC CŒUR DE PRESQU'ÎLE	06 32 21 21 84
CDC DU SUD GIRONDE	06 82 14 54 14
CDC LES COTEAUX BORDELAIS	05 57 34 26 37
EYSINES	06 33 83 59 77
GRAYAN-ET-L'HÔPITAL	06 60 97 57 88
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 30 67 55
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MARTIGNAS SUR JALLE	06 19 21 84 07
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	07 78 37 88 56
SOULAC-SUR-MER	06 80 48 82 74
VENDAYS MONTALIVET	06 81 66 36 07

Les animations CAP33 sont couvertes en responsabilité civile par la commune ou la communauté de communes auprès d'une société d'assurance. Afin de parer à toute éventualité, il est toutefois souhaitable que les utilisateurs soient eux-mêmes titulaires d'une assurance individuelle complémentaire.



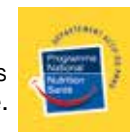
CAP33'tour



Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Échecs, Escrime, Études et Sports sous-marins, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley Ball et Drop de Béton (Beach Rugby).

5 juillet : Marcheprime - Stade René Delest
6 juillet : Lacanau Océan - Maison de la glisse
10 juillet : Pompignac - Place de l'Entre-deux Mers
12 juillet : Martignas-sur-Jalle
Complexe sportif André Dolange
13 juillet : Salles - Parking collège
17 juillet : Castillon-la-Bataille - Pelouse
19 juillet : Lesparre Médoc - Cossec
20 juillet : Bassens
Plaine des sports Griffons-Séguinaud
24 juillet : Port Sainte Foy et Ponchapt
Plage des Bardoulets
25 juillet : Saint-Médard-en-Jalles
Espace des Bords de Jalle
27 juillet : Mios - Allée de la Plage
28 juillet : Vendays-Montalivet - Plage CAP33
29 juillet : Langon - Parc des Vergers
31 juillet : La-Teste-de-Buch - Cazaux Lac
3 août : Bazas - Piscine municipale
4 août : Soulac-sur-Mer - Plage CAP33
7 août : Lanton - Esplanade de Cassy
9 août : Audenge - Bassin de Baignade Ortel
10 août : Calonge de La Réole - Skate Parc
12 août : Andernos-les-Bains - Plage du Bety
13 août : Carcans - Maubuisson, Place du Pôle
16 août : Arès - Esplanade Dartiguelongue
17 août : Biganos - Parc Lecoq
23 août : Grayan-et-l'Hôpital - Gulp
24 août : Léognan - Parc Forestier du Lac Bleu
28 août : Cérons - Plaine des Sports
29 août : Bruges - Domaine du Grand Darnal
30 août : Eysines - Domaine du Pinsan

Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé.



Département de la Gironde - DCIP - CID - Juin 2019

CAP33



Pendant l'été, à découvrir en famille
ou individuellement à partir de 15 ans.



Programme ÉTÉ 2019

Commune d'Eysines





Ça se passe cet été

SOIRÉES DU VENDREDI (gratuit)

- Vendredi 28 juin : Eysines Goes Soul**
18h : Concerts gratuits, Théâtre de Verdure.
Buvette et restauration sur place
- Vendredi 5 juillet : CAP33 Eysines fête ses 10 ans**
19h : Repas (*sur inscription*), soirée dansante, concert «CEZANELA» - Salle le Préau
20h-21h30 : Baptêmes de plongée - Piscine du Pinsan
- Vendredi 12 juillet : Soirée nature**
18h : Randonnée découverte d'un parc de la ville et de sa biodiversité départ du Chalet CAP33
20h : Challenge sports de nature : Disc-golf et course d'orientation par équipe. Chalet CAP33
Buvette et restauration sur place
- Vendredi 19 juillet : Cinéma de plein air**
22h : «Les indestructibles 2» - Chalet CAP33
Buvette et restauration sur place
- Vendredi 26 juillet : Soirée «Intervilles»**
19h : Représentez la ville d'Eysines et défiez les centres CAP33 de Bruges et Saint-Médard avec des activités déjantées par équipes. Activités avec jeux d'eau, *prévoyez serviettes et rechanges* - Rdv au terrain éclairé du Pinsan, devant la salle «Le Préau».
Buvette et restauration sur place
- Vendredi 2 août : Biathlon déjanté** - Salle omnisports du Pinsan. Parcours du combattant et tir à l'arc et à la carabine laser
Initiation tir à l'arc : 17h Enfants/19h Adultes
Parcours : 18h-20h : Enfants/20h-22h Adultes
Buvette et restauration sur place
- Vendredi 9 août : Soirée «Vendredi tout est permis»**
20h : Salle omnisports - *Buvette et restauration sur place*
- Vendredi 16 août : Randonnée à vélo chez une jardinière**
Départ 18h : Découverte de l'agriculture biodynamique Chalet CAP33 - *Barbecue possible sur place*
- Vendredi 23 août : Baby-foot humain**
18h-20h : Enfants et familles/20h-22h : Adultes
 Terrain éclairé du Domaine du Pinsan
Buvette et restauration sur place

Juillet

- Mercredis 17 et 24 : Padel Tennis**
18h-20h : Initiation - Tennis Club du Pinsan (Gratuit)

Août

- Samedi 3 : Cinéma de plein air**
22h : «The Greatest Showman» - Résidence les Cottages, Avenue de l'Hippodrome

Septembre


- Samedi 7 septembre : Fête des associations et accueil des nouveaux eysinais**
14h-17h : Stands associatifs - Domaine du Pinsan

Informations pratiques et tarifs

*JUILLET UNIQUEMENT/**AOÛT UNIQUEMENT

Du lundi au vendredi 17h-19h (sauf 26/07 et 15/08)

Animations, jeu libre :
 Foot, Speed badminton, Street golf, pétanque, quilles...
En cas d'intempéries, permanence à la salle Omnisports

 Ce logo symbolise l'ouverture des animations CAP33 aux personnes en situation de handicap (moteur, sensoriel, mental). Pratique en mixité (handi-valide), encadrée par un éducateur sportif diplômé

¹ **L.I.A (Low Impact Aérobie)** : Cours chorégraphié, rythmé par une musique dynamique et motivante développant l'endurance et la coordination

² **Gym bien vieillir** : Permet d'entretenir et de garder sa forme pour préserver son autonomie

³ **Strong** : Entraînement par intervalles haute intensité au rythme de la musique synchronisée

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

1^{re} séance gratuite, à partir de la 2^e séance :
 Achat de cartes d'activités au chalet CAP33

Du lundi au vendredi (sauf 26/07 et 15/08) de 17h à 19h

Inscription obligatoire
 Carte de 24 cases : 20 €/Carte de 12 cases : 10 €
 1/2 tarif sur justificatif : demandeurs d'emploi, bénéficiaires des minima sociaux (AAH, RSA, ASS...).
 Bénéficiaires de la carte sport-culture 2019.

Les comités sportifs départementaux

Animations gratuites

CAP33'TOUR

Vendredi 30 août de 16h à 20h

Initiations gratuites de Cyclisme (BMX), Echecs, Escrime, Pelote basque, Sport en milieu rural (Disc-golf), Vol libre (Boomerang) - *Buvette et restauration sur place*

20h-21h30 : Baptêmes de plongée - Piscine du Pinsan
20h : Repas de clôture CAP33 - *Sur inscription*, Préau couvert du centre de loisirs du Pinsan et concert «Mystère Daoud»

Les associations partenaires :

À corps parfait ; Karaté-do club eysinais ; Ecole de judo d'Eysines ; L'entraîn pour tous ; A.L.E. sections Danse Country, Tennis de Table, Zumba et Badminton ; Cercle d'arts martiaux de Migron section gymnastique ; Full contact Eysines ; Raider's baseball ; Esprit Défense ; Cercle Savate Boxe Française ; Club subaquatique municipal ; Tennis Club du Pinsan ; Bordeaux Métropole Disc-golf Club ; EnergiZen33 ; Eysines Volley Ball ; Eysines handball Club ; E.S.E Rugby ; le Centre Social L'EYCHO d'Eysines

Lundi

Découvertes gratuites

19h-20h : Initiation Boxe et Kick-boxing* - Chalet CAP33
19h-21h : Self-défense (1 et 8/07) - Salle du Derby
20h-21h : Cardio-boxing* - Chalet CAP33

Séances d'approfondissement (1^{re} séance gratuite)

18h-19h : Cuisses/Abdos/Fessiers - Chalet CAP33 (2 cases)
19h-20h : L.I.A¹ ** - Chalet CAP33 (2 cases)
20h-21h : Renforcement musculaire corps entier** - Chalet CAP33 (2 cases)

Tournois

20h : Volley-ball sur herbe 3x3 - Terrain éclairé du Pinsan (1€ ou 1 case)
Buvette et restauration sur place

Mardi

Découvertes gratuites

11h-12h : Pilates avec petit matériel* - Chalet CAP33 (*inscription obligatoire*)
17h30-18h30 : Disc-golf - Chalet CAP33
18h-19h : Pilates* - Chalet CAP33 (*inscription obligatoire*)
Aviron Indoor* - CAP33 de Martignas-sur-Jalle Salle B. Céret, Complexe Dolange 14 avenue de Verdun

Séances d'approfondissement (1^{re} séance gratuite)

10h-11h : Gym bien vieillir² - Chalet CAP33 (2 cases)
11h-12h : Stretching** - Chalet CAP33 (2 cases)
12h30-13h15 : Aquagym - Piscine du Pinsan (3 cases) *Inscription obligatoire*
12h30-13h30 : Renforcement musculaire corps entier - Salle omnisports du Pinsan (2 cases)
18h-19h : Stretching** - Chalet CAP33 (2 cases)
19h-19h45 : Aquabike - Piscine du Pinsan (3 cases) *Inscription obligatoire*
19h-20h : Zumba - Chalet CAP33 (2 cases)
19h-20h30 : Country line-dance (16/07, 20 et 27/08) - Salle festive du Pinsan Partagez un pique-nique sur place
20h30-22h : Circuit training en plein air - Chalet CAP33 (2 cases)

Tournois

20h : Pétanque doublette - Terrain stabilisé du Pinsan (1€ ou 1 case)

Mercredi

Découvertes gratuites

12h30-13h30 : Pilates* - Salle omnisports du Pinsan
12h30-14h/19h-20h : Badminton (jeu libre) - COSEC
18h-20h : Karaté (3 et 10/07) - Salle du Derby
Initiation au Padel Tennis (17 et 24/07) - Tennis Club du Pinsan
18h-19h30 : Baseball five - Chalet CAP33
Judo - Dojo Claude LOZANA
19h30-20h30 : Mieux vivre avec son dos - Dojo Claude LOZANA 

Séances d'approfondissement (1^{re} séance gratuite)

12h30-13h15 : Aquagym - Piscine du Pinsan (3 cases) *Inscription obligatoire*
12h30-13h30 : Stretching** - Salle omnisports du Pinsan (2 cases)
18h-19h : LIA1 - Chalet CAP33 (2 cases)
19h-19h45 : Aquagym - Piscine du Pinsan (3 cases) *Inscription obligatoire*
19h-20h : Cuisses/Abdos/Fessiers - Chalet CAP33 (2 cases)
20h-21h : Strong³ (sauf 31/07 et 7/08) - Chalet CAP33

Tournois

20h : Badminton (double) - COSEC (1€ ou 1 case)
Buvette et restauration sur place

Jeudi (sauf 15/08)

Découvertes gratuites

19h-20h : Tennis de Table (jeu libre) - Salle omnisports
Boxe française/Hiit boxing - Salle omnisports
19h-20h30 : Self-défense philippine* - Salle omnisports

Séances d'approfondissement (1^{re} séance gratuite)

12h30-13h15 : Aquagym - Piscine du Pinsan (3 cases) *Inscription obligatoire*
12h30-13h30 : Cuisses/Abdos/Fessiers - Salle omnisports du Pinsan (2 cases)
18h-18h45 : Step - Chalet CAP33 (2 cases)
19h-19h45 : Aquatraining - Piscine du Pinsan (3 cases) *Inscription obligatoire*
19h-20h : Zumba - Chalet CAP33 (2 cases)
20h-21h : Renforcement musculaire corps entier - Chalet CAP33 (2 cases)

Tournois

20h : Tennis de Table - Salle omnisports (1€ ou 1 case)
20h : Roller Hockey - Centre CAP33 de Saint-Médard-en-Jalles - Rue Chaumet (1€)

Vendredi

Découvertes gratuites

16h-19h : Initiation à l'aviron (12, 19 et 26/07)
Renseignements CAP33 de Bruges
 06 89 54 57 39
19h : Soirées du vendredi - (cf ça se passe cet été)

Séances d'approfondissement (1^{re} séance gratuite)


12h30-13h15 : Aquabike - Piscine du Pinsan (3 cases) *Inscription obligatoire*
12h30-13h30 : Stretching - Salle omnisports du Pinsan (2 cases)
19h-19h45 : Aquagym - Piscine du Pinsan (3 cases) *Inscription obligatoire*

Samedi (sauf 31/08)

Découvertes gratuites

10h30-12h : Badminton (jeu libre) - COSEC

Séances d'approfondissement (1^{re} séance gratuite)

9h30-11h : Marche Nordique - Chalet CAP33 (2 cases)
11h-12h : Yoga-gym - Chalet CAP33 (2 cases) 
12h30-13h15 : Aquabike - Piscine du Pinsan (3 cases) *Inscription obligatoire*