

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation danse Pompons** (juillet) **18h-19h30**
▶ Chalet CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Strong HIIT¹** **18h-19h** Chalet CAP33
- ▶ **Cuisses /Abdos/Fessiers** **19h-20h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Zumba** (sauf 19 et 26/07) **20h-21h** ▶ Chalet CAP33

LES TOURNIS

- ▶ **Volley Ball sur herbe 3×3** **20h** ▶ Chalet CAP33
(Inscriptions dès 19h30)
Buvette et restauration sur place

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Baseball** **18h-19h30** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Country line dance** **19h-20h** ▶ Salle Festive du Pinsan

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Gym bien vieillir²** (juillet) **10h-11h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Gym douce** (août) **10h-11h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Pilates** **11h-12h** ▶ Chalet CAP33 (inscription obligatoire)
- ▶ **Aquagym** **12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (inscription obligatoire)
- ▶ **Pilates** **18h-19h** ▶ Chalet CAP33 (inscription obligatoire)
- ▶ **Zumba** **19h-20h** Chalet CAP33
- ▶ **Aquabike** **19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (inscription obligatoire)
- ▶ **Stretching** **20h-21h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Circuit training** **20h30-22h** ▶ Chalet CAP33

LES TOURNIS


- ▶ **Pétanque doublette** **20h** ▶ Terrain stabilisé du Pinsan
(Inscriptions dès 19h30)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique** **9h30-11h** ▶ Chalet CAP33 
- ▶ **Disc Golf** **18h-19h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Badminton jeu libre** **18h-20h** ▶ COSEC

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Yoga-gym** (juillet) **11h-12h** ▶ Chalet CAP33 
- ▶ **Yoga-dynamique** (août) **11h-12h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Aquabike** **12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (inscription obligatoire)
- ▶ **Pilates** **12h30-13h30** ▶ Chalet CAP33 (inscription obligatoire)
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** **18h-19h** Chalet CAP33
- ▶ **Strong HIIT** **19h-20h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Zumba** (sauf 21 et 28/07) **20h-21h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Aquagym** **19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (inscription obligatoire)

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton double** **20h** ▶ COSEC (Inscriptions dès 19h30)
Buvette et restauration sur place

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Padel Tennis** (sauf 5 et 12/08) **18h-20h**
▶ tennis du Pinsan (inscription obligatoire)
- ▶ **Initiation Boxe française** **19h-20h** ▶ Salle Omnisports du Pinsan
- ▶ **Tennis de Table jeu libre** **19h-20h** ▶ Salle Omnisports du Pinsan
- ▶ **Arts Martiaux Philippins** (juillet) **19h-20h30** Salle Omnisports du Pinsan

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aquagym** **12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (inscription obligatoire)
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** **12h30-13h30** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Yoga-dynamique** **18h-19h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Aqua training** **19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (inscription obligatoire)
- ▶ **Zumba** **19h-20h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Renforcement musculaire corps entier** **20h-21h** ▶ Chalet CAP33

LES TOURNIS

- ▶ **Tennis de Table simple** **20h** ▶ Salle Omnisports du Pinsan (Inscriptions dès 19h30)
- ▶ **Basket 3×3** **20h** ▶ COSEC de Saint-Médard-en-Jalles (1€, jeu libre gratuit à 19h)

Vendredi

DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Mieux vivre avec son dos** (juillet) **19h-20h** 
▶ Chalet CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aqua training** **12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (inscription obligatoire)
- ▶ **Aquabike** **19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (inscription obligatoire)
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** (août) **19h-20h** ▶ Chalet CAP33

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton en famille** (jeu libre) **10h30-12h** ▶ COSEC
- ▶ **Éveil multisports parents/enfants 3-6 ans** 
(juillet) **10h30-12h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Initiation danse Pompons** (juillet) **11h-12h30**
▶ Chalet CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aquabike** **12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (inscription obligatoire)

Les comités sportifs départementaux

16/07 Soirée Fitness et multisports - Rdv 17h

- ▶ Théâtre de Verdure du Pinsan : Cuisses/Abdos/Fessiers, Pilates, Yoga, Ateliers sport santé, Baseball, Handball sur herbe, Air Badminton...

Informations pratiques

- ▶ Inscriptions et vente de cartes :
Chalet CAP33 Domaine du Pinsan
Du lundi au vendredi 17h-19h (sauf 14 et 23/07)
06 33 83 59 77



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.

Lieux de pratique

- ▶ Domaine du Pinsan : avenue René Antoune - Ligne de bus 72
- ▶ Tennis et Piscine du Pinsan : Parking de la piscine, allée du Pinsan
- ▶ COSEC : Rue Lucien Piet

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **1 Strong HIIT** : Entraînement par intervalles haute intensité au rythme de la musique synchronisée.
 - ▶ **2 Gym bien vieillir** : Permet d'entretenir et de garder sa forme pour préserver son autonomie.
 - ▶ Toutes les activités aquatiques se déroulent dans le bassin de profondeur 1,30m.
 - ▶ 1^{er} séance gratuite, à partir de la 2^e séance achat de cartes d'activités au chalet CAP33, du lundi au vendredi (dès le 1/07 sauf 14 et 23/07) 17h-19h
 - ▶ 10 € la carte de 12 cases, ½ tarif sur justificatif : demandeur d'emploi, bénéficiaire des minima sociaux (AAH, RSA, ASS...), bénéficiaire de la carte sport/culture 2021
 - Règlement par chèque ou espèces
 - ▶ Activité de remise en forme et associées : 2 cases
 - ▶ Activités aquatiques : 3 cases
- LES TOURNIS :**
- ▶ 1 case ou 1€

Consignes pour la pratique

- ▶ Attention pour cette saison, excepté à la piscine, il n'y a aucun accès aux vestiaires ou douches. Nous vous demandons d'arriver en tenue sur toutes les activités.
- ▶ Prévoyez également vos propres gourdes, serviettes et tapis de gym si possible.
- ▶ Le programme d'animations est susceptible de s'adapter à l'évolution de la crise sanitaire.
- ▶ Suivez l'actualité sur www.eysines.fr et la page Facebook CAP33 Eysines.

Associations partenaires de CAP33

L'Entrain Pour Tous ; A.L.E sections Country ; Tennis de Table et Zumba ; Cercle d'Arts Martiaux de Migron section gymnastique ; Tennis Club du Pinsan ; A Corps Parfait ; Esprit Défense ; Cercle Savate Boxe Française 33 ; Bordeaux Métropole Disc Golf ; Majorettes Fleurs de Lys ; Eysines Volley Ball ; Energizen33 ; E.S.E. Rugby ; Le Centre Social L'EYCHO ; Eysines Handball Club, Comité sportif départemental de Badminton.

Animations gratuites

▶ Raid des maraîchers

9/07, 13 et 20/08 à 18h30 et 7 et 21/08 - 9h ou 10h30
Partez à la rencontre de producteurs et maraîchers locaux, balade à pied ou à vélo
inscription obligatoire au 05.56.16.18.18 ou sur www.eysines.fr

▶ La belle soirée

Mardi 13/07 - 19h ▶ Château Lescombes

▶ « Un repas de famille »

Mercredi 14/07 - 12h ▶ Pique-nique en famille au Château Lescombes

▶ Marché de producteurs de Pays

Samedi 17/07 - 12h ▶ Grande Place du Bourg
Concert et animation musicale sur place

▶ Initiation à la voltige

Mercredi 4, jeudi 5 et vendredi 6/08 - 18h-20h

▶ Théâtre de Verdure du Pinsan - Trapèze et agrès aériens (inscription obligatoire)

▶ Match exhibition de Rugby à XIII fauteuil

Samedi 28/08 - 20h30 ▶ Salle omnisports du Pinsan
Entrée gratuite

▶ Soirées famille du vendredi (gratuit)

23/07 Soirée Inter villes - Rdv 19h
▶ Espace des Bords de Jalles, Saint-Médard-en-Jalles
Représentez la ville d'Eysines et défiez les centres CAP33 de Bruges et St Médard avec des activités déjantées par équipes. Activités avec jeux d'eau, prévoyez serviettes et rechanges.
Buvette et restauration sur place

30/07 Quiz et Zumba - 19h

▶ Quiz musical par équipe
(Blind test et animation musicale Théâtre de Verdure)

Zumba Party ! - 21h

▶ Théâtre de Verdure du Pinsan
Buvette et restauration sur place

6 août Spectacles de voltige et agrès aériens - 20h

▶ Théâtre de Verdure - Buvette et restauration sur place

20 août Ciné de plein-air « Inséparables » - 21h30

▶ Théâtre de Verdure - Buvette et restauration sur place

27 août Repas de clôture

(Marché de Producteurs de Pays) - 20h

▶ Terrain stabilisé du Pinsan Concert « Mystère Daoud »