

PROGRAMME ÉTÉ 2022 - COMMUNE D'EYSINES

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 4 juillet au 2 septembre

Lundi (sauf 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Danse Pompons** (juillet) **18h-19h**
▶ Chalet CAP33
- ▶ **Initiation Boxe anglaise et Kick-boxing** (juillet) **19h-20h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Cardio-boxing** (juillet) **20h-21h** ▶ Chalet CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Strong HIIT 1** **18h-19h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Zumba** (sauf 11/07 et 22/08) **19h-20h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** **20h-21h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)

LES TOURNOIS (1€ ou 1 case)

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

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Foot en marchant** (juillet) **10h-11h30** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Baseball** (juillet) **18h-19h30** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Hand sur herbe** (août) **18h-19h30** ▶ Chalet CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT* (inscription obligatoire)

- ▶ **Gym bien vieillir²** (juillet) **10h-11h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Pilates 11h-12h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aquagym 12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (3 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Pilates 18h-19h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aquabike 19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (3 cases inscription obligatoire)
- ▶ **Zumba** (sauf 9 août) **19h-20h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Stretching 20h-21h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Step** (août) **20h-21h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)

LES TOURNOIS (1€ OU 1 CASE)

- ▶ **Pétanque doublette 20h** ▶ Terrain stabilisé du Pinsan (inscriptions à 19h30)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** (juillet) **9h30-11h** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **C.O** (août) **18h-19h30** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Badminton** (jeu libre) **18h-20h** ▶ COSEC, rue Lucien Piet

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Yoga-gym** (juillet) **11h-12h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Yoga-zen** (août) **11h-12h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aquabike 12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (3 cases, inscription obligatoire)

- ▶ **Cuisses Abdos Fessiers 18h-19h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aquagym 19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (3 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Zumba** (sauf 13/07, 17 et 24/08) **19h-20h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Strong HIIT 1** **20h-21h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)

LES TOURNOIS (1€ ou 1 case)

- ▶ **Badminton double 20h** ▶ COSEC, rue Lucien PIET (inscriptions à 19h30) Buvette et restauration sur place

Jeudi (sauf 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée pédestre** (sauf 4, 11/08 et 1/09) **10h-11h30**
▶ Chalet CAP33 - A la découverte des parcs
- ▶ **Country Line Dance** (28/07, 4 et 11/08) **18h30-19h30**
▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ **Initiation Boxe française 19h-20h** ▶ Salle Omnisports du Pinsan
- ▶ **Tennis de Table (jeu libre) 19h-20h** ▶ Salle Omnisports du Pinsan
- ▶ **Arts Martiaux Phillippins** (juillet) **19h-20h30**
▶ Salle Omnisports du Pinsan

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym 12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (3 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Yoga-dynamique 18h-19h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Step** (août) **18h-19h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aqua training 19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (3 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Zumba** (sauf 11 août) **19h-20h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Renforcement musculaire corps entier 20h-21h**
▶ Chalet CAP33 (2 cases)

LES TOURNOIS (1€ OU 1 CASE)

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

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aviron** (août) **16h-19h30** ▶ Centre CAP33 de Bruges (inscriptions au 06 89 54 57 39)
- ▶ **Mieux vivre avec son dos** (juillet, sauf 8/07) **18h30-19h30** ▶ Chalet CAP33
- ▶ **Fit-jump** (sauf 8/07) **19h-20h** ▶ Chalet CAP33 (inscription obligatoire)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aqua training 12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (3 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **L.I.A.** (août) **18h-19h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)
- ▶ **Aquabike 19h-19h45** ▶ Piscine du Pinsan (3 cases, inscription obligatoire)
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** (août) **19h-20h** ▶ Chalet CAP33 (2 cases)

Samedi (sauf 3/09)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

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

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquabike 12h-12h45** ▶ Piscine du Pinsan (3 cases, inscription obligatoire)

Animations, jeu libre

(Sauf 14, 22/07 et 15/08)

Du lundi au vendredi de 17h à 19h ▶ Chalet CAP33 :

Street golf, Pétanque, Quilles, Beach Tennis, Spikeball...

En cas d'intempéries, permanence à la salle omnisports

Les comités sportifs départementaux

Animations gratuites, Domaine du Pinsan, Chalet CAP33

CAP33'tour

Vendredi 8 juillet de 17h à 21h

Venez pratiquer en famille : Escrime, Course d'orientation, Initiation Handisport, Lutte, Pelote basque, Rugby et Baptêmes de plongée à 20h...

Lots à gagner, buvette et restauration sur place

Informations pratiques

▶ 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.

▶ Toutes les activités aquatiques se déroulent dans le bassin de profondeur 1,30m.

▶ 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

*LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

1^{re} séance gratuite, à partir de la 2^e séance

Inscriptions/Achat de cartes d'activités Chalet CAP33, Domaine du Pinsan (06 33 83 59 77)

Du lundi au vendredi (sauf 14, 22/07 et 15/08) de 17h à 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 2021/2022.

Nouveau : règlement possible par carte bancaire

- ▶ **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
- ▶ **3 L.I.A (Low Impact Aérobie)** : cours chorégraphié, rythmé par une musique dynamique et motivante. Cette activité développe l'endurance et la coordination, sans impact

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

CET ÉTÉ, À EYSINES

Juillet

Eysines Goes Soul

Vendredi 1^{er} ▶ Théâtre de verdure Concerts gratuits
Buvette et restauration sur place

Bal du 13 juillet

Mercredi 13 à 19h ▶ Château Lescombes

Spectacle "Cimetière itinérant des canapés"

Mercredi 20 - 15h-20h ▶ Parc du Château Lescombes

Soirée Intervilles

Vendredi 22 Rdv 19h ▶ Stade Galinier à Bruges, rue Jules

Ladoumeque. 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

Soirée rando et ciné

Vendredi 29

19h ▶ Randonnée à la découverte des maraichers (inscriptions sur eysines.fr)

20h30 "Entre deux" démonstration de roller danse

21h30 ▶ Ciné de plein-air "Astérix, le secret de la potion magique" Théâtre de Verdure.

Buvette et restauration sur place

Août

Soirée Course d'orientation

Mardi 5 à 20h ▶ Chalet CAP33, course d'orientation en famille

Soirée challenge multisports

Vendredi 19 à 20h ▶ par équipes de 4 : Foot, Handball sur herbe, Volley sur herbe

Soirée spectacle de danse «Puis-je vous servir»

Mercredi 24 à 20h ▶ Parc Lamothe Lescure

Spectacle et randonnée

Vendredi 26 - 11h-20h ▶ Jardin du clos Lescombes (côté terrain synthétique) : Spectacle « Bain de son » : spectacle concert

19h ▶ Randonnée à la découverte des maraichers (inscriptions sur eysines.fr)

Septembre

Soirée de clôture de l'été - terrain stabilisé du Pinsan

Vendredi 2

19h Marché de producteurs de pays

21h Concert Mystère Daoud

«La fête des assos»

Samedi 3 - 14h-18h ▶ Centre de loisirs du Pinsan

Buvette et restauration sur place

«La course nature du Pinsan»

Dimanche 4 - 10h ▶ 5kms (11 €) ou 10 kms (16 €)

pour les adultes (+ de 14 ans)

2 kms pour les enfants (- de 12 ans, gratuit)

Inscriptions sur eysines.fr

Associations partenaires de CAP33

A.L.E sections Country, Pilates, Tennis de Table, Yoga et Zumba ; Boxing Club Eysines ; Cercle d'Arts Martiaux de Migron section gym seniors ; Cercle Savate Boxe Française 33 ; Esprit Défense ; L'Entrain Pour Tous ; Majorettes Fleurs de Lys ; Raiders baseball ; École de Judo d'Eysines ; Energizen33 ; Eysines Handball Club ; Eysines Volley Ball ; Le Centre Social L'EYCHO