

CAP 33 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.

CAP33 et les Comités Sportifs Départementaux

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française, Sport adapté, Surf, Tennis, Volley Ball et Drop de Béton.

Plus de 100 disciplines sportives

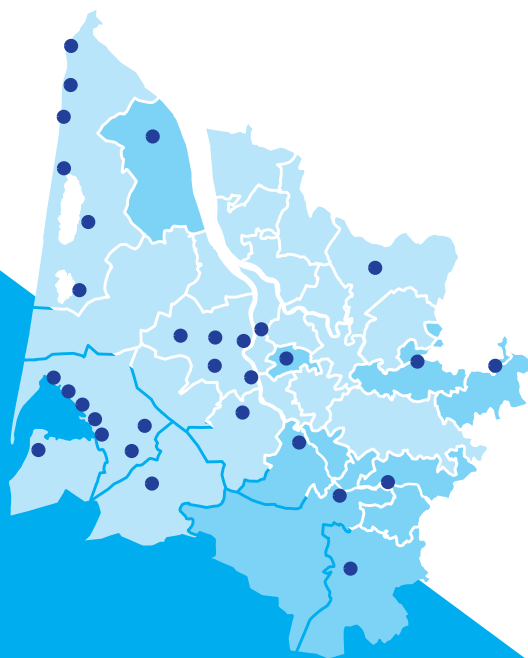
Du sport sous toutes ses formes : nautique, de raquette, de sable, remise en forme ou encore des activités artistiques et de découverte de l'environnement.

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

C'est aussi 30 centres en 2022

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lanton 06 07 31 18 86
Arès 06 73 68 61 06	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Léognan 06 20 96 05 98
Bassens 06 17 02 21 32	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Marcheprime 06 07 63 80 36
Bègles 07 64 58 10 42	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Mérignac 05 56 12 87 35
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Les Côteaux bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Biganos 06 73 27 22 95	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bruges 06 89 54 57 39	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 87
Carcans 06 45 47 52 55	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cenon 06 18 00 63 73	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07	Lacanau 05 56 03 21 01	
Castillon Pujols * 05 57 40 08 74		

* CDC = Communauté de Communes



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.

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

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. *Elles sont gratuites ou à tarif modéré, indications 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.*

Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

Retrouvez toutes les activités CAP33 de tous les centres sur gironde.fr/sorties



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



**PROGRAMME PRINTEMPS 2023
COMMUNE D'EYSINES**



Samedi 8

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Zumbini¹ parents/enfants (0-4 ans) **9h45-10h30**
 - ▶ Pôle éducatif
- ▶ Pilates **10h30-11h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Step **11h-12h** ▶ Salle de danse de Migron
- ▶ Initiation Boxe Française **11h-12h** ▶ Salle oxyj'm
- ▶ Yoga-zen **11h30-12h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Initiation danse chinoise enfants (à partir de 8 ans) **14h30-15h30** ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ Capoeira enfants (3-6 ans) **14h30-15h30**
 - ▶ Pôle éducatif
- ▶ Capoeira enfants (7-10 ans) **15h30-16h45**
 - ▶ Pôle éducatif
- ▶ Initiation danse chinoise adultes **16h30-18h**
 - ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ Capoeira ados (11-14 ans) **16h45-18h**
 - ▶ Pôle éducatif

Mardi 11

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Foot en marchant **10h-11h30** ▶ Rdv à la salle Le Préau   
 - ▶ HIIT Force (préparation physique type boxe) **18h30-19h30** ▶ Salle Oxyj'm
 - ▶ Cardio-boxe **18h45-19h45** ▶ Salle de boxe du Derby
 - ▶ Taïso² **19h-20h** ▶ Dojo Claude LOZANA
 - ▶ Pilates débutant **19h-20h** ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
 - ▶ Boxe anglaise **19h30-21h** ▶ Salle de boxe du Derby
 - ▶ Capoeira adultes (+ de 15 ans) **19h30-21h**
 - ▶ Pôle éducatif
 - ▶ Gym tendance **20h15-21h15** ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- LES TOURNIS (2€ par personne)**
- ▶ Volley-ball 6×6 (2 filles minimum) **20h**
 - ▶ Salle omnisports du Pinsan

Mercredi 12

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Marche Nordique **10h-11h30** ▶ Rdv Parking salle Le Préau   
- ▶ Pilates **11h-12h** ▶ Salle de danse de Migron
- ▶ Badminton jeu libre **12h-14h** ▶ COSEC
- ▶ Aventure motrice parents/enfants (moins de 3 ans) **15h30-16h30** ▶ Dojo Claude LOZANA
- ▶ Qi gong **17h-19h** ▶ Salle de karaté du Derby
- ▶ Zumba enfants **17h45-18h30** ▶ Salle Le Préau du Pinsan
- ▶ Badminton jeu libre **18h-20h** ▶ COSEC
- ▶ Danse urbaine **19h-20h** ▶ Salle de danse de Migron
- ▶ Gym bien-être yoga **19h15-20h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Aïkido **19h30-21h15** ▶ Dojo Claude LOZANA
- ▶ Zumba adultes **20h15-21h15** ▶ Salle de danse de Migron
- ▶ Arts martiaux philippins **20h30-22h**
 - ▶ Salle de karaté du Derby

LES TOURNIS (2€ par personne)

- ▶ Badminton double **20h** ▶ COSEC (inscriptions dès 19h30, buvette et restauration sur place)

Jeudi 13

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Gym Senior **9h-10h** ▶ Dojo Claude LOZANA   
- ▶ Initiation danse chinoise enfants (à partir de 8 ans) **14h30-15h30** ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ Initiation danse chinoise adultes **16h30-18h**
 - ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ Cardio-boxe **18h45-19h45** ▶ Salle de boxe du Derby
- ▶ Boxe anglaise **19h30-21h** ▶ Salle de boxe du Derby
- ▶ Capoeira adultes (+ de 15 ans) **19h30-21h30**
 - ▶ Pôle éducatif
- ▶ Gym tendance **20h15-21h15** ▶ Studio de danse Michel VALPREMY

Vendredi 14

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Taï-Chi Chuan **17h30-19h** ▶ Salle de karaté du Derby
- ▶ Full contact **19h-20h30** ▶ Salle de boxe du Derby
- ▶ HIIT Boxing **19h30-20h30** ▶ Salle oxyj'm
- ▶ Soirée quiz musical **20h-23h** ▶ Salle Le Préau du Pinsan (soirée animation gratuite)

Samedi 15

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Badminton jeu libre **10h30-12h** ▶ COSEC
- ▶ Initiation Boxe française **11h-12h** ▶ Salle oxyj'm
- ▶ Initiation danse chinoise enfants (à partir de 8 ans) **14h30-15h30** ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ Initiation danse chinoise adultes **16h30-18h**
 - ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ Taï-Chi éventail **17h30-19h** ▶ Salle de karaté du Derby

Lundi 17

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Taï-Chi Chuan **17h30-19h** ▶ Salle de karaté du Derby
 - ▶ Pilates **19h-20h** ▶ Salle La Grange du Château Lescombes
 - ▶ Abdos/Fessiers **19h15-20h** ▶ Salle festive du Pinsan
 - ▶ Aïkido **19h30-21h** ▶ Dojo Claude LOZANA
 - ▶ Zumba **20h-21h** ▶ Salle festive du Pinsan
 - ▶ Strong HIIT⁴ **20h-21h** ▶ Salle la Grange du Château Lescombes
- LES TOURNIS (2€ par personne)**
- ▶ Volley-ball 6×6 (2 filles minimum) **20h**
 - ▶ Salle omnisports du Pinsan

 activités culturelles

Mardi 18

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Circuit Training **18h30-19h15** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ HIIT Force (préparation physique type boxe) **18h30-19h30** ▶ Salle Oxyj'm
- ▶ Taïso² **19h-20h** ▶ Dojo Claude LOZANA
- ▶ Zumba **19h15-20h15** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Yoga-dynamique **20h15-21h15** ▶ Salle festive du Pinsan

Mercredi 19

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Badminton jeu libre **12h-14h** ▶ COSEC
- ▶ Qi-gong **17h-19h** ▶ Salle de karaté du Derby
- ▶ Badminton jeu libre **18h-20h** ▶ COSEC
- ▶ Renforcement musculaire corps entier **19h-20h**
 - ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Zumba **19h15-20h15** ▶ Salle de danse de Migron
- ▶ Renforcement cardio **19h15-20h15**
 - ▶ Pôle éducatif
- ▶ Aïkido **19h30-21h15** ▶ Dojo Claude LOZANA
- ▶ L.I.A³ **20h-21h** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Zumba Step **20h15-21h15** ▶ Salle de danse de Migron
- ▶ Arts martiaux philippins **20h30-22h**
 - ▶ Salle de karaté du Derby

LES TOURNIS (2€ par personne)

- ▶ Badminton double **20h** ▶ COSEC (inscriptions dès 19h30, buvette et restauration sur place)

Jeudi 20

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Initiation danse chinoise enfants (à partir de 8 ans) **14h30-15h30** ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ Initiation danse chinoise adultes **16h30-18h**
 - ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ Danse Country **18h30-19h30** ▶ Salle La Grange du Château Lescombes
- ▶ Zumba **19h-20h** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Stretching **20h-20h45** ▶ Salle festive du Pinsan

Vendredi 21

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Taï-Chi Chuan **17h30-19h** ▶ Salle de karaté du Derby
- ▶ Baptêmes de plongée et d'apnée **19h-20h** ▶ Piscine du Pinsan
- ▶ HIIT Boxing **19h30-20h30** ▶ Salle oxyj'm
- ▶ Challenge multisports insolite : Dodgeball ; Rugby flag ; foot-golf indoor (par équipes de 4) **19h-22h** ▶ Salle omnisports du Pinsan (Soirée animation gratuite)

Samedi 22

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Pilates **10h-11h** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Badminton jeu libre **10h30-12h** ▶ COSEC
- ▶ Yoga-zen **11h-12h** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Initiation Boxe française **11h-12h** ▶ Salle oxyj'm
- ▶ Step **11h-12h** ▶ Salle de danse de Migron
- ▶ Initiation danse chinoise enfants (à partir de 8 ans) **14h30-15h30** ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ Initiation danse chinoise adultes **16h30-18h**
 - ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ Taï-Chi éventail **17h30-19h** ▶ Salle de karaté du Derby

Informations pratiques

Lieux d'activités :

- ▶ Salle omnisports, salle festive, salle Le Préau, Piscine, Tennis du Pinsan : Domaine du Pinsan, Avenue René ANTOUNE
- ▶ Grange du Domaine Lescombes : 198, avenue du Taïllan
- ▶ COSEC/Dojo Claude LOZANA : 5, rue Lucien PIET
- ▶ Studio de danse Michel VALPREMY : Rue Raoul DEJEAN
- ▶ Studio de danse de Migron : Avenue de la Croix du Golf
- ▶ Pôle éducatif : Rue Gabriel MOUSSA
- ▶ Salle Oxyj'm : 101, avenue René ANTOUNE
- ▶ Salle de Boxe et de karaté du Derby : 9, Chemin de la Motte

Précisions sur les activités :

- ¹ Zumbini : Cours d'éveil corporel et musical pour les 0-4 ans avec leurs parents
 - 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
- ▶ Suivez l'actualité sur www.eyssines.fr et la page Facebook CAP33 Eysines.

Associations partenaires de CAP33

Aïkido Club Eysines ; A.L.E section zumba, Boxing Club Eysines ; Cercle Savate Boxe Française 33 ; Club subaquatique municipal d'Eysines ; Dragon Céleste ; ECCA Capoeira ; Ecole de judo d'Eysines ; Energizen33 ; Esprit Défense ; Eysines Volley-ball ; Gym Volontaire Eysines ; L'Entrain pour tous ; Maison de la Chine Nouvelle-Aquitaine