

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

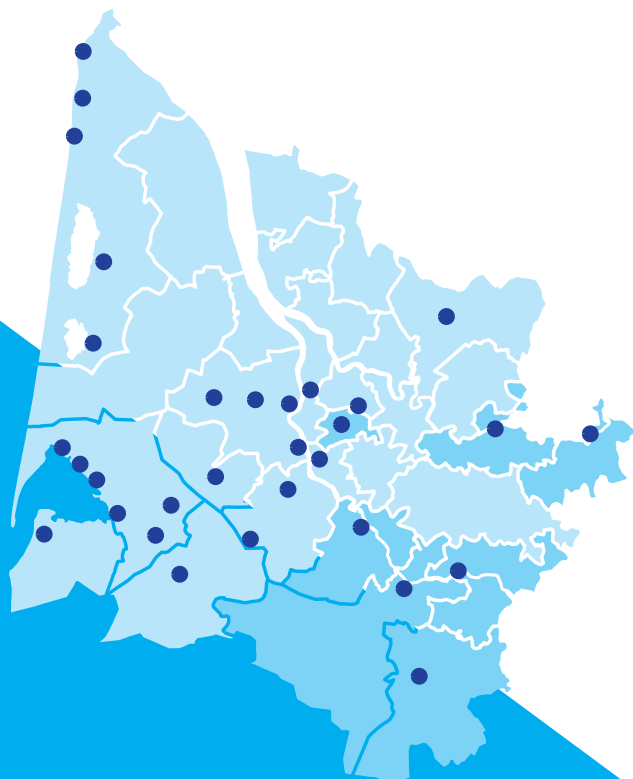
Du sport sous toutes ses formes : nautique, de raquette, de sable, remise en forme ou encore des activités artistiques et de découverte de l'environnement.

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

C'est aussi 31 centres en 2023

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01
Arès 06 73 68 61 06	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Léognan 06 20 96 05 98
Bègles 07 64 58 10 42	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Marcheprême 06 07 63 80 36
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Les Coteaux 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 12 55 48 96	Floirac 05 57 80 87 00	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Cestas 06 08 37 49 42	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07		
Castillon Pujols * 06 72 30 36 06		

* 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 AUTOMNE 2023
COMMUNE D'EYSINES**



PROGRAMME AUTOMNE 2023 - COMMUNE D'EYSINES

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 20 octobre au 4 novembre 2023



Octobre rose vendredi 20

Soirée zen ▶ 19h30 - Piscine du Pinsan
Yoga, Aqua-Pilates, Qi gong, Auto-massage,
Baptêmes de plongée, Aqua training, Aqua ludique...

3€ au profit de l'association Personne/elles

Samedi 21

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Zumbini¹ 9h45-10h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ **Pilates 10h-11h** ▶ Pôle éducatif
- ▶ **Disc-golf** (*initiation et inauguration du Parcours permanent du Pinsan*) **11h-12h** ▶ Zone de fitness du Pinsan
- ▶ **Yoga-zen 11h-12h** ▶ Pôle éducatif
- ▶ **Capoeira 3-6 ans 14h30-15h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ **Capoeira 7-10 ans 15h30-16h45** ▶ Pôle éducatif
- ▶ **Capoeira 11-14 ans 16h45-18h** ▶ Pôle éducatif
- ▶ **Tai-Chi 17h-19h** ▶ Salle de karaté du derby

Lundi 23/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym senior 10h-11h** ▶ Dojo Claude Lozana
- ▶ **Yoga 10h-11h** ▶ Salle oxyj'm
- ▶ **Yoga 12h15-13h15** ▶ Pôle santé de l'Ombrière
- ▶ **Tai-Chi 17h30-19h** ▶ Salle de karaté du derby
- ▶ **Gym tonique 18h15-19h15** ▶ Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Renforcement musculaire 18h30-19h15**
▶ Salle La Grange Lescombes
- ▶ **Kick-boxing et full contact 19h-19h45**
▶ Salle de boxe du Derby
- ▶ **Renforcement musculaire 19h15-20h**
▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ **Gym souplesse 19h15-20h15** ▶ Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Boxe française 19h45-21h15** ▶ Salle Oxyj'm
- ▶ **Zumba 20h-21h** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ **Initiation Aïkido 20h-21h30** ▶ Dojo Claude Lozana
- ▶ **Yoga-dynamique 20h15-21h** ▶ Salle La Grange Lescombes

LES TOURNOIS (2€ par personne)

- ▶ **Volley Ball 6*6** (2 filles minimum) **20h** ▶ Salle omnisports du Pinsan (*inscriptions à 19h30*)
Buvette et restauration sur place

Mardi 24/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Foot en marchant 10h-11h30** ▶ Terrain en herbe face à la salle omnisports du Pinsan
- ▶ **Pilates 18h30-19h30** ▶ Salle La Grange Lescombes
- ▶ **Cardio-boxe 18h45-19h30** ▶ Salle de boxe du Derby
- ▶ **Taïso² 19h-20h** ▶ Dojo Claude Lozana
- ▶ **L.I.A³ 19h15-20h** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ **Boxe anglaise 19h30-20h15** ▶ Salle de boxe du Derby
- ▶ **Capoeira adultes (15 ans et +) 19h30-21h**
▶ Salle La Grange Lescombes
- ▶ **Gym tendance 20h-21h** ▶ Pôle éducatif
- ▶ **Strong HIIT⁴ 20h-21h** ▶ Salle festive du Pinsan

Mercredi 25/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga matinal 10h-11h** ▶ Studio de danse de Migron

- ▶ **Marche Nordique 10h-11h30** ▶ Rdv parking de la salle Le Préau du Pinsan
- ▶ **Pilates 11h-12h** ▶ Studio de danse de Migron
- ▶ **Badminton jeu libre ▶ 12h-14h/18h-20h** COSEC
- ▶ **Danse classique 8-10 ans 14h45-16h15** ▶ Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Aventure motrice des moins de 3 ans 15h30-16h30** ▶ Dojo Claude Lozana
- ▶ **Danse classique 11-14 ans 16h30-18h** ▶ Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Zumba Kids 17h30-18h15** ▶ Salle Boogie-woogie Danse club
- ▶ **Qi gong 17h30-19h** ▶ Salle de karaté du Derby
- ▶ **Yoga-gym 18h-19h** ▶ Salle Pause Amicale
- ▶ **Danse classique ados 18h-19h30** ▶ Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Zumba 19h15-20h15** ▶ Studio de danse de Migron
- ▶ **Initiation Aïkido 19h30-21h15** ▶ Dojo Claude Lozana
- ▶ **Danse classique adultes 19h45-21h15**
▶ Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Zumba Step 20h15-21h15** ▶ Studio de danse de Migron
- ▶ **Zumba 20h30-21h30** ▶ Salle La Grange Lescombes
- ▶ **Arts martiaux philippins et Self défense 20h30-22h** ▶ Salle de karaté du Derby

LES TOURNOIS (2€ par personne)

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

Jeudi 26/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Danse classique 5 ans ½ à 7 ans 17h-18h**
▶ Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Danse classique 9-11 ans 18h-19h30**
▶ Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Danse orientale 18h30-19h30** ▶ Salle La Grange Lescombes
- ▶ **Pound⁵ 18h30-19h45** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ **Cardio-boxe 18h45-19h30** ▶ Salle de boxe du Derby
- ▶ **Circuit training 19h-19h45** ▶ Pôle éducatif
- ▶ **Boxe anglaise 19h30-20h15** ▶ Salle de boxe du Derby
- ▶ **Danse classique adultes barre à terre 19h30-20h30** ▶ Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Zumba 19h30-20h30** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ **Jallabina⁶ 19h45-20h30** ▶ Salle La Grange Lescombes
- ▶ **Step 19h45-20h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ **Gym tendance 20h30-21h30** ▶ Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Stretching 20h30-21h30** ▶ Salle festive du Pinsan

● Activités culturelles

Vendredi 27/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tai-Chi 17h30-19h** ▶ Salle de karaté du Derby
- ▶ **Kick-boxing et Full contact 19h-19h45**
▶ Salle de boxe du Derby
- ▶ **HIIT Boxing 19h30-20h30** ▶ Salle oxyj'm
- ▶ **Soirée Quiz sport 19h-20h30** ▶ Médiathèque Jean Degoul

Samedi 28/10

DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Danse classique adultes 10h-11h30** ▶ Studio de danse Michel Valpremy
- ▶ **Badminton jeu libre 10h30-12h** ▶ COSEC
- ▶ **Yoga-zen 11h-12h** ▶ Pôle éducatif

Lundi 30/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga 10h-11h** ▶ Salle oxyj'm
- ▶ **Yoga 12h15-13h15** ▶ Pôle santé de l'Ombrière
- ▶ **Boxe française 19h45-21h15** ▶ Salle Oxyj'm
- ▶ **Initiation Aïkido 20h-21h30** ▶ Dojo Claude Lozana

LES TOURNOIS (2€ par personne)

- ▶ **Volley Ball 6*6** (2 filles minimum) **20h** ▶ Salle omnisports du Pinsan (*inscriptions à 19h30*)
Buvette et restauration sur place

Mardi 31/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Taïso² 19h-20h** ▶ Dojo Claude Lozana

Mercredi 1/11

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Aïkido 19h30-21h15** ▶ Dojo Claude Lozana
- ▶ **Arts martiaux philippins et Self défense 20h30-22h** ▶ Salle de karaté du Derby

Jeudi 2/11

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton jeu libre 12h-14h et 18h-20h** ▶ COSEC

LES TOURNOIS (2€ par personne)

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

Vendredi 3/11

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **HIIT Boxing 19h30-21h30** ▶ Salle oxyj'm

Samedi 4/11

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton jeu libre 10h30-12h** ▶ COSEC
- ▶ **Capoeira 3-6 ans 14h30-15h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ **Capoeira 7-10 ans 15h30-16h45** ▶ Pôle éducatif
- ▶ **Capoeira 11-14 ans 16h45-18h** ▶ Pôle éducatif
- ▶ **Tai-Chi 17h-19h** ▶ Salle de karaté du Derby

Informations pratiques

- ▶ 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
- ▶ ⁵ Pound : Discipline fitness mélangeant mouvements de renforcement et de danse, le tout en tapant avec 2 bâtons
- ▶ ⁶ Jallabina : Danse orientale pré-chorégraphiée qui fusionne toutes sortes de musiques et de styles de danses du Moyen-Orient

Lieux d'activités :

- Salle omnisports, salle festive, Piscine : Domaine du Pinsan, Avenue René Antoune
- Salle La Grange Lescombes : 198, avenue du Taillan
- 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
- Médiathèque Jean DEGOU : Centre culturel Le Plateau, rue du Lieutenant Villemeur
- Salle Pause amicale : Résidence les Hauts de l'Hippodrome - Bâtiment 12, rue René Cassin
- Pôle santé de l'Ombrière : 3 rue Olivier de Serres
- Salle Boogie-woogie Danse club : 6, allée du Bois Grammond

Suivez l'actualité sur www.eysines.fr
et la page Facebook CAP33 Eysines

Associations partenaires de CAP33

ACAMCAB Capoeira ; Aïkido Club d'Eysines ; Amicale Laique d'Eysines ; Boxing Club Eysines ; Bulle de yoga ; Cercle Savate Boxe Française 33 ; Club Subaquatique d'Eysines ; Dragon Céleste ; Energizen33 ; Esprit Défense ; Gym Volontaire Eysines ; L'Entrain Pour Tous ; Ecole de judo d'Eysines