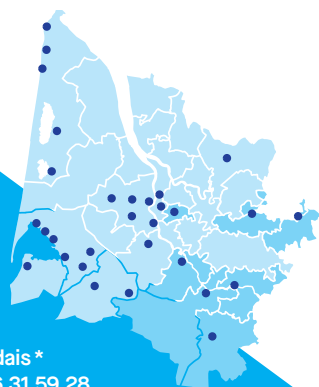


CAP 33

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.

C'est
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.

Département de la Gironde - DirCom - CID - Imprim'vert - juin 2022

Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

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.

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.*

Renseignements et inscriptions

Permanence le lundi matin

Service des sports,
3 rue Aristide Briand, 33150 Cenon

☎ 05 57 77 35 70 / 06 18 00 63 73

CAP 33 'tour

De nombreuses
animations gratuites
en partenariat avec
les comités sportifs
départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Rugby à XIII, Savate Boxe française, Sport adapté, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Volley Ball, le CDOS et Drop de Béton (Beach Rugby).

Les étapes du CAP33'tour :

- 07/07 Bonnetan ▶ Parc de la mairie
- 08/07 Eysines ▶ Domaine du Pinsan
- 09/07 Léognan ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- 11/07 Langon ▶ Parc des Vergers
- 12/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 13/07 Port Ste Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 18/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 19/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 20/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 21/07 St-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Grayan-et-L'Hôpital ▶ Le Gurg
- 23/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 26/07 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 27/07 Podensac ▶ Parc du Château Chavat
- 28/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 02/08 Carcans ▶ Maubuisson, Place du Pôle
- 03/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 04/08 Lanton ▶ Esplanade de Cassy
- 05/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 06/08 Salles ▶ Parking du collège
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 12/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 13/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 23/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 26/08 Marcheprime ▶ Stade René Delest
- 27/08 Mérignac ▶ Stade R. Brettes (Parc du Vivier)

Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé. 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 ÉTÉ 2022
VILLE DE CENON

Lundi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Biathlon/Baby-foot géant** (08/08) **10h-12h** et **14h-16h** ▶ Espace Mandela
- ▶ **Marche Nordique** (11/07) **14h-16h** ▶ Parc Palmer
- ▶ **Course d'orientation** (25/07 au 08/08) **14h-16h** ▶ Parc Palmer
- ▶ **Tennis 16h-19h** ▶ Place Mitterrand (11/07 et 01/08) / Cour Villon Palmer (18/07) Cour Aquitanis Palmer (25/07)
- ▶ **Beach Soccer** (22/08) **16h-19h** ▶ Terrain annexe de Palmer
- ▶ **Rugby** (04/07 au 22/08) **18h30-20h** ▶ Terrain annexe de Palmer
- ▶ **Marche** (08 et 22/08) **19h-21h** ▶ Parc Palmer

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal** (04/07 au 08/08) **17h-19h** ▶ Gymnase Marègue

Mardi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Atelier danse parents enfants 10h-11h et danse Africaine 11h-12h** (12 et 19/07) ▶ Salle de danse Morlette
- ▶ **Clean Walk** (05/07 et 02/08) **10h-12h** ▶ Parc Palmer
- ▶ **Beach Volley** (26/07) **10h-12h** ▶ Sarailière
- ▶ **Biathlon/Baby-foot géant** (16/08) **10h-12h** et **14h-16h** ▶ Espace Mandela
- ▶ **Athlétisme** (09, 16 et 23/08) **10h-12h** ▶ Piste Athlétisme Palmer
- ▶ **Marche Nordique** (12/07) **14h-16h** ▶ Parc Palmer
- ▶ **Course d'orientation** (16/08) **14h-16h** ▶ Parc Palmer
- ▶ **Handball/Badminton** (05/07) **14h-17h** ▶ Gymnase Morlette
- ▶ **Boxe** (12, 26/07, 02 et 09/08) **16h-18h** ▶ Salle Combat Plaisance
- ▶ **Judo 16h-19h** (26/07) **10h-12h** (09, 16 et 23/08) ▶ Dojo Morlette
- ▶ **Badminton/Handball** (02/08) **16h-19h** ▶ Gymnase Morlette
- ▶ **Football** **16h-19h** ▶ Terrain annexe Palmer (09/08 et 23/08) / Beausite (09/08)

- ▶ **Boxe 17h-19h** ▶ Place Mitterrand (05/07) Sarailière (12/07) / Beausite (02/08) Marègue (26/07 et 09/08)
- ▶ **Tennis** (12, 26/07 et 02/08) **17h-20h** ▶ Club Tennis Palmer

Mercredi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Réveil musculaire Adultes 10h-12h** ▶ Salle de Lutte Palmer (06/07 et 10/08) / Terrain annexe de Palmer (13/07 et 17/08)
- ▶ **Clean Walk** (20/07 et 24/08) **10h-12h** ▶ Parc Palmer
- ▶ **Handball** (27/07) **10h-12h** ▶ Gymnase Morlette
- ▶ **Relaxation** (27/07, 03 et 24/08) **10h-12h** ▶ Terrain annexe de Palmer
- ▶ **Badminton 14h-16h** ▶ Terrain annexe de Palmer (20/07) / Sarailière (24/08)
- ▶ **Athlétisme** (03/08) **14h-17h** ▶ Piste Athlétisme Palmer
- ▶ **Basket 14h-17h** ▶ Sarailière
- ▶ **Judo 17h-19h** (06 et 13/07) **10h-12h** (03/08) ▶ Dojo Morlette
- ▶ **Beach Volley** (27/07) **14h-16h** ▶ Terrain annexe de Palmer
- ▶ **Course d'orientation** (10/08) **16h-19h** ▶ Parc Palmer
- ▶ **Beach Volley/Hockey** (17/08) **16h-19h** ▶ Terrain annexe de Palmer
- ▶ **Stretching Yoga** (août sauf 31) **18h-20h** ▶ Maison des Sports
- ▶ **Step Renfort musculaire** (10, 17 et 24/08) **19h-21h** ▶ Théâtre de Verdure Palmer

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal** (06/07 au 10/08) **17h-19h** ▶ Gymnase Morlette

Jeudi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Clean Walk** (07, 21/07, 04 et 25/08) **10h-12h** ▶ Parc Cypressat
- ▶ **Yoga/Pilates Seniors** (21/07 au 25/08) **10h-12h** ▶ Maison des sports
- ▶ **Foot en salle** (28/07) **10h-12h** ▶ Gymnase Marègue
- ▶ **Basketball/Gym douce** (11/08) **10h-12h** ▶ Gymnase Marègue
- ▶ **Judo/Badminton** (18/08) **10h-12h** ▶ Gymnase Morlette

- ▶ **Marche Nordique** (21/07) **14h-16h** ▶ Parc Palmer
- ▶ **Basketball** (07/07) **16h-19h** ▶ Gymnase Marègue
- ▶ **Beach Volley/Hockey** (04/08) **16h-19h** ▶ Terrain annexe de Palmer
- ▶ **Boxe** (21/07 au 11/08) **16h-18h** ▶ Salle Boxe Plaisance
- ▶ **Athlétisme** (28/07) **16h-19h** ▶ Piste Palmer
- ▶ **Badminton** (11/08) **16h-19h** ▶ Sarailière
- ▶ **Futsal** (25/08) **16h-19h** ▶ Gymnase Marègue
- ▶ **Boxe 17h-19h** ▶ Place Mitterrand (21/07 au 25/08) / Sarailière (28/07 et 11/08)
- ▶ **Yoga/Danse enfants/parents** (21/07 au 25/08) **18h-20h** ▶ Maison des sports
- ▶ **Football** (21/07 et 18/08) **16h-19h** ▶ Beausite

Vendredi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Réveil musculaire** **10h-12h** ▶ Salle de Lutte Palmer (08/07) Gymnase Marègue (05/08 et 12/08)
- ▶ **Biathlon/Baby-foot géant** (22/07) **10h-12h** et **14h-16h** ▶ Espace Mandela
- ▶ **Course d'orientation** **16h-19h** ▶ Parc Palmer (29/07) Terrain annexe et **21h-23h** (13 et 27/08)
- ▶ **Basketball** (22/07 et 05/08) **10h-12h** ▶ Gymnase Marègue
- ▶ **Judo** (26/08) **10h-12h** ▶ Dojo Morlette
- ▶ **Atelier danse parents enfants 10h-11h et danse Africaine 11h-12h** (26/08) ▶ Salle de danse Morlette
- ▶ **Beach Volley** **10h-12h** (19/08) **14h-17h** (26/08) Terrain annexe de Palmer
- ▶ **Tennis Ballon** (22/07 et 26/08) **14h-16h** ▶ Terrain annexe de Palmer
- ▶ **Beach Soccer** (22/07) **14h-16h** ▶ Terrain annexe de Palmer
- ▶ **Badminton/Judo** (05/08) **14h-17h** ▶ Gymnase Morlette
- ▶ **Volley/Hockey** (08/07 et 12/08) **16h-19h** ▶ Terrain annexe de Palmer
- ▶ **Handball 10h-12h** ▶ Gymnase Marègue (29/07 et 12/08)
- ▶ **Athlétisme** (19/08) **16h-19h** ▶ Piste Athlétisme Palmer
- ▶ **Zumba/Renfort musculaire** (12, 19 et 26/08) **19h-21h** ▶ Théâtre de Verdure Palmer
- ▶ **Lutte** (26/08) **19h-21h** ▶ Salle de Lutte de Palmer

Samedi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Marche Nordique** (09/07 au 27/08) **10h-12h** ▶ Parc Palmer
- ▶ **Remise en forme** (30/07 au 20/08) **10h-12h** ▶ Parc Palmer
- ▶ **Courses d'orientation nocturne** (13 et 27/08) **21h-23h** ▶ Parc Palmer

Comités Sportifs départementaux**Animations gratuites****CAP33'tour**

Mardi 19/07 - 16h-20h - Parc Palmer
Venez découvrir !!! Athlétisme, course d'orientation, Lutte, Rugby et Tennis

Associations partenaires de CAP33

US Cenon Athlétisme, Lutte, Course d'orientation, Boxe anglaise ; Mouvements vivants ; Taly et Cie ; Sport Emploi ; Fête le Mur ; Ombre et Lumière ; Elles O Pluriel ; Vivre en Mêlée ; CPLJ ; CMFC Handball

Renseignements

Maison des sports au 05 57 77 35 70 / 06 18 00 63 73

● Activités culturelles