

Plus de 100 disciplines sportives en juillet et en août

Du sport sous toutes ses formes : collectif, 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 :

Accueil CAP33

Chemin du Grand Came
(parking Séguinaud)

Du 3 juillet au 31 août

15h-18h : Tous les jours (sauf samedi)

10h-17h : Samedi 21 juillet en continu

Inscriptions possibles du 25 au 29 juin de 15h à 18h (sauf 26/06)

06 71 01 22 00

CAP33



CAP33 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), les Comités sportifs départementaux.

Vos 26 centres CAP33 en 2018

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 71 01 22 00
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC* DE CASTILLON PUJOLS	05 57 56 08 70
CDC* DU BAZADAIS	06 46 31 59 28
CDC* DU PAYS FOYEN	07 75 26 07 33
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	05 56 71 71 55
CDC* DU SUD GIRONDE	06 82 14 54 14
CDC* LES COTEAUX BORDELAIS	05 57 34 26 37
EYSINES	06 33 83 59 77
GRAYAN-ET-L'HÔPITAL	06 60 97 57 88
HOURTIN	06 75 28 86 61
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 47 91 30
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	05 56 88 38 87
SOULAC-SUR-MER	06 80 48 82 74
VENDAYS MONTALIVET	06 81 66 36 07

* 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.



LES COMITÉS SPORTIFS

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Echecs, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller Sports, Savate, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley Ball et Drop de Béton (Beach Rugby).

Mais également une série de tournois dans le cadre de 2 tournées :

RUGBY À LA PLAGE :

11 juillet : Biganos - Parc Lecoq
17 juillet : Audenge - Bassin de Baignade Ortel
18 juillet : CDC du Bazadais - Les Arènes à Captieux
19 juillet : CDC du Réolais en Sud Gironde - Fontet
20 juillet : Lanton - Bassin de baignade du Braou
23 juillet : Andernos-les-Bains - Betey
26 juillet : Vendays Montalivet - Esplanade CAP33
27 juillet : Soulac-sur-Mer - Plage Centrale
30 juillet : CDC du Sud Gironde - Langon, Parc des Vergers
31 juillet : La-Teste-de-Buch - Plage principale de Cazaux Lac
1^{er} août : Port Sainte-Foy et Ponchapt - Plage des Bardoulets
2 août : Lacanau - Plage Maison de la glisse

BEACH VOLLEY GRAND SCHELEM DE GIRONDE :

29 juillet : Vendays-Montalivet - Esplanade CAP33
12 août : Lacanau - Plage Maison de la glisse
15 août : Soulac-sur-Mer - Plage Centrale
18 août : Andernos-les-Bains - Betey
19 août : La-Teste-de-Buch - La Salie Nord

CAP33



100 disciplines sportives
à découvrir en famille ou
individuellement à partir de 15 ans



PROGRAMME ÉTÉ 2018

Ville de Bassens



Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé.





LUNDI (sauf 2/07)

DÉCOUVERTES GRATUITES

17h-20h : Sculpture sur pierre - Domaine de Beauval
Sur inscription

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (2€)

10h-12h : Marche nordique(1) - Accueil CAP33
18h30-19h30 : Pilate (9, 16, 23/07) - Domaine de Beauval - Sur inscription

TOURNOIS (Gratuit - inscription sur place)

17h-20h : Basket Ball 3x3 - City Stade Beauval

MARDI (sauf 3/07)

DÉCOUVERTES GRATUITES

9h30-11h : Tennis (7 au 28/08) - Parc des Griffons
10h-11h : Aquagym (juillet) - Piscine intercommunale
17h-20h : Peinture sur porcelaine (10, 17 et 24/07)
Les Terrasses du Bousquet - Sur inscription
18h-19h : Hip-hop (31/07 au 28/08) - Domaine de Beauval Sur inscription
18h-21h : Animation Badminton(1) (sauf 3, 24/07 et 28/08)
Gymnase Le Bousquet
19h-20h : Karaté (7 au 28/08) - Domaine de Beauval
Sur inscription

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (2€)

10h-11h : Renforcement musculaire (7 au 28/08)
Domaine de Beauval - Sur inscription
11h-12h : Stretching (7 au 28/08) - Domaine de Beauval Sur inscription
Aquagym (juillet) - Piscine intercommunale
18h30-19h30 : Musculation (10, 17 et 24/07) - Chalet Galène
19h30-20h30 : Zumba (juillet) - Domaine de Beauval
Sur inscription

MERCREDI (sauf 4/07)

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-12h : Marche - Accueil CAP33
17h30-18h30 : Tai So - Domaine de Beauval
Sur inscription
19h30-21h : Baptême de plongée (11/07 et 29/08)
Piscine intercommunale
20h-22h : Baptême de plongée (18/07) - Piscine intercommunale

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (2€)

10h30-11h30 : Pilate (11, 18 et 25/07) - Domaine de Beauval - Sur inscription
20h30-21h30 : Qi Gong - Domaine de Beauval
Sur inscription

TOURNOIS (2€ - inscription sur place)

19h-22h : Football 7x7 - Terrains de Séguinaud

JEUDI (sauf 5/07)

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h30-11h30 : Body zen (juillet) - Domaine de Beauval
Sur inscription
17h-20h : Peinture sur porcelaine (juillet) - Les Terrasses du Bousquet - Sur inscription
17h30-20h : Stage photo(1) (sauf 5/07 et 30/08)
Les Terrasses du Bousquet

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (2€)

10h-11h : Renforcement musculaire (août) (sauf 30/08)
Domaine de Beauval - Sur inscription
11h-12h : Stretching (2, 16, 23/08) - Domaine de Beauval
Sur inscription

TOURNOIS (Gratuit - inscription sur place)

17h-20h : Football 4x4 (5/07 au 30/08) - City Stade Prévert

VENDREDI (sauf 6/07)

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-12h : Marche nordique(1) - Domaine de Beauval
18h-19h : Free foot (20, 27/07 et 17/08) - Place du Marché
18h-20h : Skateboard - Place du Marché

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (2€)

10h30-11h30 : Musculation (juillet) - Chalet Galène
11h30-12h30 : Zumba (27/07 et 3/08) - Domaine de Beauval
Sur inscription

TOURNOIS (2€ - inscription sur place)

Pétanque
14h-19h : (10/08) - Espace Garonne(2)
18h-21h : (13/07, 3, 24 et 31/08) - Place du Marché
19h-22h : (27/07 et 17/08) - Espace Garonne(2)

SAMEDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

9h-12h : Pêche au bouchon(3) (28/07, 11, 25/08 et 1/09)
Bassin Pichon
10h-11h : Renforcement musculaire (28/07, 4/08 et 1/09)
Domaine de Beauval - Sur inscription
Aquagym (11, 18 et 25/08) - Piscine intercommunale
10h-12h : Animations familles (28/07, 4/08 et 1/09)
Domaine de Beauval
11h-12h : Stretching (28/07, 4/08 et 1/09) - Domaine de Beauval - Sur inscription

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (2€)

11h-12h : Aquagym (11, 18 et 25/08) - Piscine intercommunale

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

Informations pratiques et tarifs

- (1) amener votre matériel pour l'activité, si possible
(2) rafraichissement possible sur place
(3) restauration possible sur place après l'animation

DÉCOUVERTES GRATUITES

Animations familles

3/07 : 17h30-20h - Plateau d'évolution Rosa Bonheur
6/07 : 17h30-20h - Plateau d'évolution François Villon
24/07 : 19h-22h - Parc Séguinaud
28/08 : 19h-22h - Domaine de Beauval

Ateliers numérique

25/07 : 10h-18h - Place du Marché
26/07 : 14h-19h - Prévert / Le Moura

Yoga - Sur inscription

11h-12h : 10/07, 9, 17, 25 et 31/08) - Domaine de Beauval

Balade commentée - Les Domaines de Maurel

24/07 : 17h-19h - Accueil CAP33

Multi activités : Animation musicale, Escalade, Laser Game

28/07 : 15h-19h - Prévert / Le Moura

Porte ouverte salle des outils anciens

28/08 : 17h-22h - Domaine de Beauval

Initiation à l'archéologie (12 places max en famille)

13/07 : 18h-20h - Domaine de Beauval

Visite de l'Eglise

3/08 : 18h-20h - Place de la Mairie

Auberge espagnole

24/07 : 19h-22h - Parc Séguinaud
3/08 : 20h-22h - Place du Marché
28/08 : 19h-22h - Domaine de Beauval

Atelier théâtre

Les samedis après-midi - Pierre Mendes France

TARIFS

Ticket (unité) 2€ / Carte (6 activités) 10€

Les associations partenaires :

ABPEPP ; Atelier Raphaëlle ; CESMA ; CMOB Athlétisme, Arts Martiaux, Football, GV, Natation, Pétanque, Tennis ; Conseil Citoyen ; ESF Plongée Passion ; Foksabouge ; Histoire et Patrimoine ; Les Ateliers Loisirs ; Les compagnons du Bousquet ; Le Goujon des sources ; Ombres et Lumières ; Yoga La voie du Cœur

Partenaires locaux : Bibliothèque sans Frontières ; Bordza Longboard Factory ; ELG33 ; Espace Public Numérique ; Les relais citoyens ; Médiathèque ; Ricochet Sonore ; SIVU Piscine Intercommunale Bassens-Carbon Blanc

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

LES COMITÉS SPORTIFS DÉPARTEMENTAUX

Animations gratuites

CAP33'TOUR

Samedi 21 juillet de 10h à 17h
Fête Champêtre, Plaine Séguinaud

Course d'orientation, Echecs, Handisport, Pelote basque, Savate, Sport en milieu rural (weelhers), Hockey sur gazon

Et aussi !!!

Baptême de plongée - Piscine Intercommunale
Mercredi 11/07 et 29/08 : 19h30-21h
Mercredi 18/07 : 20h-22h

CULTURE / MÉDIATHÈQUE

Activités gratuites

Programmation et renseignements
au 05 57 80 81 78

STAGE SPORTIF (6/11 ANS)

Du 9 au 13 juillet

Organisé par le Service Sport et Vie Associative

FÊTE CHAMPÊTRE

Du 20 au 22 juillet

Plaine des sports Séguinaud
Tout public - voir détails programmation dédiée

MAISON ITINÉRANTE DU VÉLO ET DES MOBILITÉS

Les 25 et 27 après-midi et le 28 juillet

Ateliers réparations et ateliers remise en selle
Parking Séguinaud - Tout Public