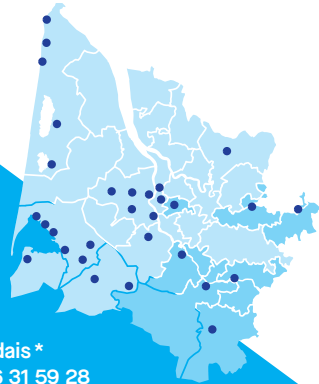


CAP 33

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 TOURNIS

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

Service municipal des Sports
14 rue Pasteur, 33160 Saint-Médard-en-Jalles
Lundi 13h30/17h30
Du mardi au vendredi 8h30/12h30 et 13h30/17h30
☎ 05 56 05 71 14

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 SAINT-MÉDARD-EN-JALLES



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Qi Gong** (8 et 22/08) **17h-18h** ▶ Dojo du COSEC
- ▶ **Tai-chi** (8 et 22/08) **18h-19h** ▶ Dojo du COSEC
- ▶ **Taïso** (juillet) **19h-20h** ▶ Dojo du COSEC
- ▶ **Badminton (jeu libre)** **18h-20h** ▶ Salle Olympie

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gym Séniors** **10h30-11h30** ▶ Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Aquagym*** **12h15-13h15/18h45-19h45**
 - ▶ Espace aquatique (5pts)
- ▶ **Renforcement** **18h30-19h30** ▶ Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Stretching** **19h45-20h45** ▶ Salle de Magudas (2 pts)

LES TOURNOIS (1€ ou 1 pt.)

- ▶ **Badminton** **20h** ▶ Salle Olympie

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sandball (jeu libre)** **19h-20h** ▶ Espace Ball' en Jall'
- ▶ **Football Australien** **19h30-21h30** ▶ Bords de Jalle

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **L.I.A.** **10h30-11h30** ▶ Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Aquagym*** **12h15-13h15** ▶ Espace aquatique (5 pts)
- ▶ **Poney (7/8 ans en famille)** **17h30-18h30**
 - ▶ Chemin de Belfort (5 pts)
- ▶ **Renforcement fonctionnel** **18h30-19h30**
 - ▶ Bords de Jalle (2 pts)
- ▶ **Aquaboxing*** **18h45-19h45** ▶ Espace aquatique (5 pts)
- ▶ **Capoeira** **19h-20h30** ▶ Dojo du COSEC (2 pts)
- ▶ **Pilates** **19h45-20h45** ▶ Bords de Jalle (2 pts)

LES TOURNOIS (1€ ou 1pt.)

- ▶ **Sandball** **20h** ▶ Espace Ball' en Jall'

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Course d'orientation** **15h-17h** ▶ Bords de Jalle
- ▶ **Volley plage 3×3 (jeu libre)** **19h-20h**
 - ▶ Espace Ball' en Jall'

LES SÉANCE APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Stretching** **10h30-11h30** ▶ Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Aquagym*** **12h15-13h15/18h45-19h45**
 - ▶ Espace aquatique (5 pts)
- ▶ **Hatha Yoga adultes** (6/07 au 3/08) **18h30-19h30**
 - ▶ Dojo du COSEC (2 pts) Prévoir serviette
- ▶ **Renfo cardio** **18h45-19h45** ▶ Bords de Jalle (2pts)
- ▶ **Cours de natation adultes, perfectionnement**
- ▶ **débutant*** **18h45-19h45** ▶ Espace aquatique (5 pts)

- ▶ **SwimFit*** **18h45-19h45** ▶ Espace aquatique (5 pts)

LES TOURNOIS (1€ ou 1 pt.)

- ▶ **Volley plage 3×3** **20h** ▶ Espace Ball' en Jall'

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton (jeu libre)** **17h-18h30** ▶ Salle Olympie
- ▶ **Basket 3×3 (jeu libre)** **19h-20h** ▶ Salle Ariane
- ▶ **Initiation roller et patinage libre** (adultes et enfants à partir de 3 ans) **19h-20h** ▶ Espace Roller
- ▶ **Taïso** (juillet) **19h30-20h30** ▶ Rdv Dojo du COSEC (cours en extérieur)
- ▶ **Aïkido** **20h30-22h** ▶ Dojo du COSEC

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquaboxing*** **12h15-13h15** ▶ Espace aquatique (5 pts)
- ▶ **Poney** (4/6 ans en famille) **17h30-18h30** ▶ Chemin de Belfort (5 pts)
- ▶ **Tir à l'arc** (dès 8 ans en famille) **18h-20h**
 - ▶ Salle Ariane (2 pts) Prévoir chaussures de sport
- ▶ **Aquagym*** **18h45-19h45** ▶ Espace aquatique (5 pts)
- ▶ **Capoeira** **19h-20h30** ▶ Dojo du COSEC (2 pts)

LES TOURNOIS (1€ ou 1 pt.)

- ▶ **Basket 3×3** **20h** ▶ Salle Ariane
- ▶ **Roller Hockey** **20h** ▶ Espace Roller
- ▶ **Tennis de Table** **20h** ▶ Centre CAP33 d'Eysines, Salle omnisports du Pinsan

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Baptêmes de plongée** (8/07 et 26/08) **18h45-20h45** ▶ Espace aquatique (âge minimum 12 ans, mineurs obligatoirement accompagnés d'un représentant légal)

LES SÉANCE APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gym Ball** (sauf 6/08) **10h30-11h30** ▶ Salle de Magudas (2 pts) Prévoir son propre Swiss Ball
- ▶ **Aquagym*** **12h30-13h30** ▶ Espace aquatique (5 pts)
- ▶ **Multi Gym Sport Santé*** (sauf 6/08) **18h-19h**
 - ▶ Salle de Magudas (2 pts)

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque** (sauf 23/07) **20h** ▶ Boulodrome de la gare cycliste

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** **9h15-11h** ▶ Départ Espace Ball' en Jall' (*prêt de bâtons sur place*)
- ▶ **Jeux aquatiques** ouverts à tous **10h-11h45**
 - ▶ Espace aquatique (*pas de couloir de nage*)

Informations pratiques

Tarifs carte de 25 pts :

- 1^{er} carte : 20€
- 2^e et 3^e : 15€
- 4^e et 5^e : 10€
- Gratuit à partir de la 6^e

Tarif carte de 10 pts : 10€ (non dégressif)

Présentation de la carte obligatoire sur les lieux d'activités

- 2 options :** 1) Une carte individuelle
2) Une carte familiale (couple et/ou parent et enfant)

IMPORTANT : le titulaire doit être présent lors de l'achat des suivantes.

- ▶ Toujours prévoir chaussures de sport et bouteille d'eau
- ▶ *Les activités Aquagym, Aquaboxing, SwimFit, Natation adultes nécessitent une inscription préalable à faire en ligne via l'application « sportigo » (Plus d'informations au service municipal des sports ou sur le site internet de la ville)
- ▶ *Gym Ball : cours chorégraphié à l'aide d'un Swiss Ball développant l'endurance, la coordination, le renforcement musculaire et l'équilibre (prévoir son propre Swiss Bal)
- ▶ *Multi Gym sport santé : cours global qui permet de travailler sur l'ensemble des capacités physiques afin de maintenir ou améliorer sa santé.
- ▶ Poney et tir à l'arc, réservation préalable obligatoire au 05 56 05 71 14

▶ PAS D'ACTIVITÉS CAP33 le jeudi 14/07 et le lundi 15/08

Associations partenaires de CAP33

ASSM Hatha Yoga, Gymnastique féminine, Aïkido, Athlétisme, Judo ; Saint Médard Basket ; Roller Bug ; ASAP Subaquatique ; Corps à Cœur ; UCPA ; Saint Médard Archers des Jalles ; Bordeaux Bombers

Juillet

Jalles Plage

Mercredi 24 et Jeudi 25 de 18h30-22h

Animations, jeux, soirée fitness (mercredi 18h30/22h)
▶ Espace des Bords de Jalle (Gajac), 14h30/18h30

CAP33'tour

Jeudi 21 juillet 14h30-18h30 Espace des Bords de Jalle (Gajac), Course d'orientation, Cyclisme (BMX), Escrime, Football, Handisport, Hockey sur gazon, Pelote Basque, Rugby et le CDOS

Intervalle CAP33

Vendredi 22 à 19h ▶ Stade Galinier, Bruges

Représentez votre ville et venez défier les centres de Bruges et Eysines avec des activités déjantées par équipes !!!

Jeux d'eau, prévoir recharges

Buvette et restauration sur place