



est une opération
initée 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 et Volley Ball.



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

C'est 33 centres en 2024

Ambarès- et-Lagrave 06 62 52 20 28	Castillon-Pujols * 06 72 30 36 06	Lacanau 05 56 03 21 01
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 18 80 12
Belin-Beliet 05 56 88 38 86	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 86
Cenon 06 12 55 48 96	Floirac 05 57 80 87 00	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40	Grayan- et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Villenave d'Ornon 05 57 30 78 76

* 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 2024

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.

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.*

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

gironde.fr/sorties



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2024
VILLE DE SAINT-MÉDARD-EN-JALLES



PROGRAMME ÉTÉ 2024 - VILLE DE SAINT-MÉDARD-EN-JALLES

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 2 juillet au 31 août

CET ÉTÉ, À ST-MÉDARD-EN-JALLES

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Qi Gong** (12 et 19/08) **17h-18h** ▶ Dojo du COSEC
- ▶ **Tai-chi** (12 et 19/08) **18h-19h** ▶ Dojo du COSEC
- ▶ **Badminton (jeu libre)** **18h-20h** ▶ Salle Olympie
- ▶ **Taïso** (1/07 au 31/07) **19h-20h** ▶ Dojo du COSEC
- ▶ **Lacrosse 20h-21h30** ▶ Terrains des Bords de Jalle

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gym Séniors** (sauf 12/08) **10h30-11h30**
 - ▶ Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Aquagym*** **12h15-13h15/18h45-19h45**
 - ▶ Espace aquatique (5pts)
- ▶ **Renforcement** (sauf 12/08) **18h30-19h30**
 - ▶ Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Yin Yoga** (sauf 12/08) **19h45-20h45**
 - ▶ Salle de Magudas (2 pts)

LES TOURNOIS (1€ ou 1 pt.)

- ▶ **Badminton 20h** ▶ Salle Olympie

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Capoeira 19h-20h30** ▶ Dojo du COSEC
- ▶ **Beach Handball (jeu libre)** **19h-20h**
 - ▶ Espace Ball' en Jall'
- ▶ **Football australien 19h30-21h**
 - ▶ Terrains des bords de Jalle

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Stretching** (sauf 13/08) **10h30-11h30**
 - ▶ Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Aquagym*** **12h15-13h15** ▶ Espace aquatique (5 pts)
- ▶ **Poney*** (7/8 ans) **17h30-18h30**
 - ▶ Château de Belfort (5 pts)
- ▶ **Circuit training 18h30-19h30** ▶ Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Aquaboxing*** **18h45-19h45** ▶ Espace aquatique (5 pts)
- ▶ **Pilates** (sauf 13/08) **19h45-20h45**
 - ▶ Salle de Magudas (2 pts)

LES TOURNOIS (1€ ou 1pt.)

- ▶ **Beach Handball 20h** ▶ Espace Ball' en Jall'

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga sur chaise** (31/07) **18h30-19h30**
 - ▶ Salle Jacques Brel (prévoir serviette)
- ▶ **Volley plage 3x3 (jeu libre)** **19h-20h**
 - ▶ Espace Ball' en Jall'
- ▶ **Taïso** (1/07 au 31/07) **19h30-20h30**
 - ▶ Dojo du COSEC

LES SÉANCE APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Circuit training** (sauf 14/08) **10h30-11h30**
 - ▶ Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Aquagym*** **12h15-13h15/18h45-19h45**
 - ▶ Espace aquatique (5 pts)
- ▶ **Hatha Yoga adultes** (3/07 au 24/07) **18h30-19h30**
 - ▶ Dojo du COSEC (2 pts) Prévoir serviette

- ▶ **Multigym sport santé** (sauf 14/08) **18h30-19h30**
 - ▶ Salle de Magudas (2 pts)

- ▶ **Stretching** (sauf 14/08) **19h45-20h45**
 - ▶ Salle de Magudas (2 pts) (sport adapté)
- ▶ **Cours de natation adultes, perfectionnement ou débutant*** **19h45-20h45** ▶ Espace aquatique (5 pts)
- ▶ **SwimFit*** **19h45-20h45** ▶ Espace aquatique (5 pts)

LES TOURNOIS (1€ ou 1 pt.)

- ▶ **Volley plage 3x3 20h** ▶ Espace Ball' en Jall'

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Chalet multi-activités** (4, 11, 25/07, 22 et 29/08) **16h30-18h30** ▶ Place de la République
- ▶ **Basket 3x3 (jeu libre)** **19h-20h** ▶ COSEC
- ▶ **Initiation roller et patinage libre** (adultes et enfants à partir de 3 ans) **19h-20h** ▶ Espace Roller
- ▶ **Capoeira 19h-20h30** ▶ Dojo du COSEC
- ▶ **Aïkido 20h30-22h** ▶ Dojo du COSEC

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Renforcement 11h-12h** ▶ Salle de Magudas (2 pts)
 - ▶ **Aquaboxing*** **12h15-13h15** ▶ Espace aquatique (5 pts)
 - ▶ **Yoga Vinyasa 12h30-13h30** ▶ Salle de Magudas (2 pts)
 - ▶ **Poney*** (4/6 ans) **17h30-18h30**
 - ▶ Château de Belfort (5 pts)
 - ▶ **Tir à l'arc*** (à partir de 8 ans) **18h-19h** ▶ Salle Ariane (2 pts)
 - ▶ **Aquagym*** **18h45-19h45** ▶ Espace aquatique (5 pts)
 - ▶ **BungyPump*** **19h30-20h30** ▶ Départ Espace Ball' en Jall' (2pts)
- ### LES TOURNOIS (1€ ou 1 pt.)
- ▶ **Basket 3x3 20h** ▶ COSEC
 - ▶ **Tennis de Table 20h** ▶ Centre CAP33 d'Eysines, Salle omnisports du Pinsan
 - ▶ **Roller Hockey 20h15-22h45** ▶ Espace Roller

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton, jeu libre** (sauf 19/07 et 16/08) **17h-18h30** ▶ Salle Olympie
- ▶ **Baptêmes de plongée** (12/07 et 30/08) **18h45-20h45** ▶ Espace aquatique (âge minimum 12 ans, mineurs obligatoirement accompagnés d'un représentant légal)

LES SÉANCE APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gym Ball** (sauf 16/08) **10h30-11h30** ▶ Salle de Magudas (2 pts, prévoir son propre Swiss Ball)
- ▶ **Aquagym*** **12h30-13h30** ▶ Espace aquatique (5 pts)
- ▶ **Cardio renfo** (sauf 16/08) **18h30-19h30**
 - ▶ Salle de Magudas (2 pts)

- ▶ **Gym de Gasquet** (sauf 16/08) **19h45-20h45**
 - ▶ Salle de Magudas (2 pts)

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque** (sauf 19/07 et 16/08) **19h**
 - ▶ Boulodrome de la gare cycliste
- ▶ **Beach Rugby** (9/08) **19h** ▶ Espace Ball' en Jall' (gratuit)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** (6/07 au 24/08) **9h30-11h15**
 - ▶ Départ espace Ball' en Jall' (prêt de bâtons sur place)
- ▶ **Séance publique aqua ludique 10h-11h45**
 - ▶ Espace aquatique (pas de couloir de nage)

Informations pratiques

Tarifs carte de 25 pts :

1^{re} 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 (Plus d'informations au service municipal des sports)

- ▶ *Les activités Poney, Tir à l'arc et BungyPump nécessitent une inscription préalable à faire par téléphone au 05 56 05 71 14 (Plus d'informations au service municipal des sports)

- ▶ *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.

- ▶ **PAS D'ACTIVITÉS CAP33 Le Jeudi 15 Août**

Juillet

Interville CAP33

Vendredi 19/07 à 19h ▶ Plaine des bords de Jalle

Représentez votre ville et venez défier les centres CAP33 Bruges et Eysines avec des activités déjantées par équipes, jeux d'eau (prévoir rechanges)

Buvette et restauration sur place

Associations partenaires de CAP33

ASSM (Hatha Yoga gymnastique féminine, aikido, athlétisme, judo) ; Saint Médard Basket ; Roller Bug ; ASAP Subaquatique ; Corps à Cœur ; UCPA ; Saint Médard Archers des Jalles ; Bordeaux Bombers ; Saint Médard Rugby Club ; SMJ Lacrosse