



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 et Volley Ball.

C'est 33 centres en 2024

Ambarès- et-Lagrange 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	Villeneuve d'Ornon 05 57 30 78 76



Renseignements et inscriptions

Lieux d'accueil et de renseignement CAP33 :

QG CAP 33 ► Plaine des sports Séguinaud
Terrasses du Bousquet ► Rue Paul Bert
Espace Michel Serres ► 1 Rue Lafayette

Avant le démarrage CAP33 :

Mardi 25/06 16h-19h ► QG CAP33
Mercredi 26/06 9h-12h ► Terrasses du Bousquet
Jeudi 27/06 16h-19h ► Espace Michel Serres

Pendant le CAP33 :

Pendant les temps de pratique

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.*

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 2024
COMMUNE DE BASSENS

* 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.

PROGRAMME ÉTÉ 2024 - COMMUNE DE BASSENS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 2 juillet au 28 août

Lundi (sauf 1/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table 10h-12h** ▶ Tennis couverts
- ▶ **Sculpture sur pierre 17h-20h** ▶ Domaine de Beauval
(sur réservation)
- ▶ **Atelier de Djembé 18h-19h** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Yoga, Relaxation et Méditation** (sauf 1/07, 5 et 12/08)
19h-20h15 ▶ Domaine de Beauval

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (gratuites)

- ▶ **Renforcement musculaire 9h30-10h30**
▶ Plaine des Sports Griffons
- ▶ **Stretching 10h45-11h30** ▶ Plaine des Sports Griffons
- ▶ **Pilates 18h-19h** ▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Zumba 19h15-20h15** ▶ Domaine de Beauval

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche lente 8h-9h** ▶ Résidence Autonomie
La Madeleine
- ▶ **Gym douce 9h30-10h30** ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Badminton Portes Ouvertes 9h30-12h** ▶ Gymnase
du Bousquet
- ▶ **Ludothèque** (juillet) **16h30-19h** ▶ Espace Michel Serres
- ▶ **Cardio Tabata** (juillet) **18h-19h** ▶ Espace Michel Serres
- ▶ **Piloxing** (août) **18h-19h** ▶ Espace Michel Serres

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (gratuites)

- ▶ **Body Zen 10h45-11h45** ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Aquagym** (août) **17h30-18h15** ▶ Piscine Nelson Mandela
(sur réservation)
- ▶ **Gym Tonic 19h15-20h15** ▶ Espace Michel Serres

LES TOURNOIS

- ▶ **Football 5x5 19h30-22h** ▶ Espace Michel Serres

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Pédestre 8h-10h** ▶ (juillet) QG CAP33
(août) Domaine de Beauval (sur réservation)
- ▶ **Randonnée Cyclotourisme 8h30** ▶ Place de la commune
de Paris (contact 06 66 93 20 99)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (gratuites)

- ▶ **Cardio Pound** (juillet) **18h-19h** ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Kuduro Dance** (août) **18h-19h** ▶ Gymnase du Bousquet
- ▶ **Renforcement Musculaire 19h30-20h30** ▶ Gymnase
du Bousquet

LES TOURNOIS

- ▶ **Basket 3x3 19h-22h** ▶ Gymnase du Bousquet

Jeudi (sauf 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym Douce 9h30-10h30** ▶ Plaine des Sports Séguinaud
- ▶ **Cardio Training 18h30-19h30** ▶ Plaine des Sports
Séguinaud
- ▶ **Badminton Portes Ouvertes 18h30-19h30** ▶ Gymnase
Séguinaud

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (gratuites)

- ▶ **Renforcement Musculaire 9h30-10h30**
▶ Plaine des Sports Séguinaud
- ▶ **Relaxation 10h45-11h30** ▶ Plaine des Sports Séguinaud

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 19h30-22h** ▶ Gymnase Séguinaud

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique Confirmés 9h15-11h45**
▶ (juillet) Domaine de Beauval / (août) QG CAP33
(sur réservation)
- ▶ **Marche Nordique Loisirs 9h15-11h45**
▶ (juillet) Domaine de Beauval / (août) QG CAP33
(sur réservation)
- ▶ **Tir à l'arc 17h-19h** ▶ Plaine des Sports Griffons
- ▶ **Tennis de table 17h-19h** ▶ Tennis couverts
- ▶ **Zumba 18h-19h** ▶ Plaine des Sports Griffons

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (gratuites)

- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers 9h30-10h30**
▶ Domaine de Beauval
- ▶ **Stretching 10h45-11h30** ▶ Domaine de Beauval

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée Cyclotourisme 8h30** ▶ Place de la commune
de Paris (contact 06 66 93 20 99)
 - ▶ **Gym Douce 9h30-10h30** ▶ Plaine des Sports Séguinaud
 - ▶ **Relaxation 10h45-11h30** ▶ Plaine des Sports Séguinaud
 - ▶ **Aqua Ludique** (août) **14h-17h** ▶ Piscine Nelson Mandela
- ### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (gratuites)
- ▶ **Aqua Cross Training** (août) **9h-10h** ▶ Piscine Nelson
Mandela (sur réservation)

Associations partenaires de CAP33

ABPEPP ; Ateliers Raphaëlle ; Azimut Rando ; Bordza
Skateboard ; CCAS ; Côté Sciences ; CMOB Arts Martiaux ;
Athlétisme, Basket, Boxe, Cyclotourisme, Natation,
Pétanque ; Conseil Citoyen ; Foksabouge ; Goujon des
Sources ; Histoire et Patrimoine ; L'échiquier de Bassens ;
Les ateliers de loisirs ; Les p'tits débrouillards ; Ludothèque ;
Piscine intercommunale Nelson Mandela ; Kongni Hi
Iwassasso ; les ateliers colorés ; Divergence ; Yoga la voix
du cœur ; Ombres et lumières

● Activités culturelles

CET ÉTÉ, À BASSENS

Initiation aux échecs

Mercredi 3/07 - **16h30-18h30** ▶ Terrasses du Bousquet
Vendredi 12/07 - **16h30-18h30** ▶ Espace Garonne
Mardi 16/07 - **16h30-18h30** ▶ Espace Michel Serres
Jeudi 25/07 - **16h30-18h30** ▶ Gymnase Séguinaud

Natation Sport Adapté

Mercredi 3/07, 21 et 28/08 - **18h30-19h30** ▶ Piscine Nelson
Mandela (contact au 06 16 91 30 74)

Festival des Hauts-de-Garonne

Jeudi 4/07 à partir de 19h ▶ Domaine de Beauval
(voir programmation dédiée)

Tournoi de Pétanque doublette gratuit

Vendredi 5/07 à partir de 19h ▶ Espace Garonne
(sur inscription) (restauration sur place)

Ateliers créatifs pour tous à partir de 6 ans, ados et adultes

Vendredi 5/07 - **17h-19h** ▶ Espace Garonne
Lundi 26/08 - **17h-19h** ▶ Domaine de Beauval

Réalisation d'une œuvre collective à partir de matériaux de récupération

Lundi 8 et 29/07 - **17h-18h** ▶ Domaine de Beauval
Mardi 16/07 - **17h-18h** ▶ Espace Michel Serres
Jeudi 25/07 - **18h30-19h30** ▶ Gymnase Séguinaud

Découverte d'un studio photo

Mardi 9 et 23/07 et jeudi 18/07 et 1/08 - **18h30**
▶ Studio photo Rue Paul Bert

Multiactivités pour tous

Jeudi 11/07, 8 et 22/08 - **16h-18h** ▶ Parc Meignan

Initiation à l'archéologie (pour les enfants)

Vendredi 12/07 - **10h-12h** ▶ Domaine de Beauval
(contact 06 10 51 03 29)

Fête Champêtre

Du 19 au 21/07 ▶ Plaine des sports Seguinaud
(voir programmation dédiée)

Kart à pédales & Trampoline

Mardi 23/07 - **15h-18h** ▶ Espace Michel Serres

Rando Quizz

Samedi 27/07 - **9h-11h** ▶ QG CAP33

Peinture sur porcelaine

Mardi 30/07 et 6/08 - **9h15-13h** le 31/07 et 7/08 **15h-17h**
▶ Terrasses du Bousquet

Capoeira

Jeudi 1/08 - **18h-19h** Séance enfants
19h-20h Séance adultes
▶ Salle de Gym Séguinaud

Monobass « Spectacle été métropolitain »

Samedi 9/08 - **18h30** ▶ Terrasses du Bousquet

Ciné Plein Air

Vendredi 23/08 - **21h30** ▶ Halle école R. Bonheur

Création d'un chantier archéologie ados et adultes

Vendredi 23/08 - **10h-12h** ▶ Domaine de Beauval
(contact 06 10 51 03 29)

CAP 33 juniors

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 8/14 ans

Accueil des enfants
sur les lieux d'activités

Les découvertes gratuites

Lundi (sauf le 01/07)

- ▶ **Tir à l'arc 10h-12h** ▶ Plaine des Sports Griffons
- ▶ **Tennis de table 10h-12h** ▶ Tennis couverts
- ▶ **Atelier de Djembé 18h-19h** ▶ Domaine de Beauval

Mardi

- ▶ **Ludothèque** (juillet) **16h30-19h**
▶ Espace Michel Serres

Skateboard (sauf 23/07 et 13/08)

16h30-18h30 ▶ Espace Michel Serres

Petits débrouillards (9, 16 et 23/07) **17h-19h**

▶ Espace Michel Serres

Hip-hop 18h30-19h30 ▶ Espace Michel Serres

Football 5x5 19h30-22h ▶ Espace Michel Serres

Mercredi

Découverte Basket (10, 17/07, 21 et 28/08)

10h-12h ▶ Espace Michel Serres

Basket 3x3 17h30-19h ▶ Gymnase du Bousquet

Jeudi (sauf 15/08)

Sports collectifs (juillet) **10h-12h**

▶ Espace Michel Serres

Parcours de l'Atlantide (août) **11h-12h**

▶ Piscine Nelson Mandela (sur réservation)

Vendredi

Chasse au trésor 10h-12h ▶ Domaine de Beauval

Pétanque (19/07 au 23/08 sauf 9/08) **14h-17h**

▶ Espace Garonne

Tennis de Table 17h-19h ▶ Tennis Couvert

Samedi

Initiation pêche 9h-12h

▶ Bassin Montsouris (27/07 et 17/08)

(sur réservation)

▶ Bassin Pichon (13, 20/07, 3 et 10/08)

(sur réservation)

▶ **Aqua Ludique 14h-16h** ▶ Piscine Nelson Mandela
(en août)