



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

Romain Hamour 📞 06 07 63 80 36

📍 CAP33 Marcheprime

📱 cap33marcheprime

Site de la ville : www.ville-marcheprime.fr

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**

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

CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2024
VILLE DE MARCHEPRIME

gironde.fr/sorties



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym globale 9h30-10h45** ▶ Parc de l'église
- ▶ **Tir à l'arc/Flu Flu 10h30-12h** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Pilates 11h-12h** ▶ Parc de l'église
- ▶ **Danse Orientale** (août) **11h-12h** ▶ Studio de Danse
- ▶ **Mölkky 15h30-17h** ▶ Boulodrome
- ▶ **Jeux traditionnels portugais** (juillet) **17h-18h30**
 - ▶ Parking boulodrome
- ▶ **Badminton 18h-19h30** ▶ Gymnase du collège
- ▶ **Pilates 18h30-19h30** ▶ Parc de l'Église

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table 20h** ▶ Gymnase du collège

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table/Badminton 10h30-12h**
 - ▶ Gymnase du collège
- ▶ **Modern Jazz** (9/07 au 30/07) **10h-11h**
 - ▶ Studio de Danse
- ▶ **Pole dance** (9/07 au 30/07) **10h45-11h45**
 - ▶ Studio de danse de la Caravelle
- ▶ **Contemporain** (9/07 au 30/07) **11h-12h**
 - ▶ Studio de danse
- ▶ **Ultimate Frisbee 15h30-17h** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Sandball 18h-19h30** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Yoga** (juillet) **18h-19h15** ▶ Parc de l'Église
- ▶ **Cardio/renforcement musculaire 18h30-19h30**
 - ▶ Parc de l'Église

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Équitation*** **17h-18h30** ▶ Haras de Croix d'Hins (12€/pers.)

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 20h** ▶ Gymnase du collège

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 9h-11h** ▶ RDV au bout de l'allée de la Source
- ▶ **Tennis*** **10h30-12h** ▶ Terrain de tennis
- ▶ **Baby gym*** **10h-11h** ▶ Dojo, Complexe Émilie Andéol
- ▶ **Baby gym*** **11h15-12h15** ▶ Dojo, Complexe Émilie Andéol

- ▶ **Baseball** (juillet) **18h-19h30** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Course d'orientation** (août) **18h-19h30**
 - ▶ Rdv Parc de la Possession
- ▶ **Pilates 18h30-19h30** ▶ Parc de l'Église

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque 20h** ▶ Boulodrome

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym globale 9h30-10h45** ▶ Parc de l'Église
- ▶ **Disc-Golf 10h30-12h** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Randonnée** (25/07 et 22/08) **14h-17h**
 - ▶ Rdv Parking Salle des fêtes
- ▶ **Jeux traditionnels portugais** (juillet) **17h-18h30**
 - ▶ Parking boulodrome
- ▶ **Archery tag 18h-19h30** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers 18h30-19h30**
 - ▶ Parc de l'Église

LES TOURNOIS

- ▶ **Foot en salle** (juillet) **20h** ▶ Gymnase du collège
- ▶ **Basket 3x3** (août) **20h** ▶ Gymnase du collège

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Running 8h45-10h** ▶ Rdv Parc de l'Église
- ▶ **Pilates/Mobilité/Stretching 10h15-11h15**
 - ▶ Parc de l'Église
- ▶ **Green Tennis 10h30-12h** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Cardiogoal 18h-19h30** ▶ Stade René Delest
- ▶ **VTT 18h-19h30** ▶ Rdv Parc de l'Église

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 9h-11h** ▶ RDV Tennis de Marcheprime
- ▶ **Multisports 10h30-12h** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Théâtre** (20/07 et 17/08) **14h-16h**
 - ▶ Studio de danse

Informations pratiques :

- ▶ ***Inscription obligatoire : 06 07 63 80 36**
- ▶ En cas de mauvais temps, nos équipements de repli sont : Le gymnase du collège Gaston Flament et le complexe Émilie Andéol

Informations sur :

- ▶ Notre page Facebook : CAP33 Marcheprime
- ▶ Notre Instagram : cap33marcheprime
- ▶ Site de la ville : www.ville-marcheprime.fr

Consignes pour la pratique :

- ▶ Tenue de sport et matériel adéquat
- ▶ Chaussures de salle
- ▶ Les bâtons de marche nordique sont fournis prévoir eau et casquette
- ▶ Prévoir tapis et eau pour activité gym et yoga.

(En cas de mauvais temps ou canicule les cours seront assurés dans le hall du complexe Émilie Andéol)

Associations partenaires de CAP33

La Municipalité propose des activités gratuites en subventionnant les associations partenaires. Association Marcheprimaïse de Badminton (A.M.B) ; Tennis club de Marcheprime ; Club des Ecureuils ; la Pétanque du Pin ; Association Franco Portugaise LUSDOMAR

Partir en livre

Samedi 6 juillet - 9h30-13h ▶ Bibliothèque

Le marché fête les livres et la bande-dessinée

Dimanche 7 juillet - 9h30-13h30 ▶ Rue Blicck

Bal des pompiers

Samedi 13 juillet ▶ Parc Pereire

Fête nationale/Cérémonie patriotique

Dimanche 14 juillet - 11h ▶ Monument aux morts

Fêtes de l'été

Du vendredi 23 au dimanche 25 août

Le « foot au féminin »

Du vendredi 30 août au dimanche 1 septembre ▶ Stade René Delest

Forum des associations fête la rentrée associative

Samedi 7 septembre - 10h-18h

- ▶ Parc de l'église

Saison touristique

Escape Game : Mission nature

Jeudi 11 juillet - 10h

Jeudi 1^{er} août - 14h30

Vendredi 16 août - 10h

Visite d'un rucher et de sa miellerie

Mercredis 17 et 31 juillet, 7 et 21 août - 14h30

Observation nature : chants du soir

Mercredis 24 juillet et 21 août - 18h

Cours de photo : Focus sur le Bassin

Vendredi 23 août - 9h30

▶ Avec «l'Office de Tourisme Cœur de Bassin» (réservation obligatoire au 05 57 70 67 56)