



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.

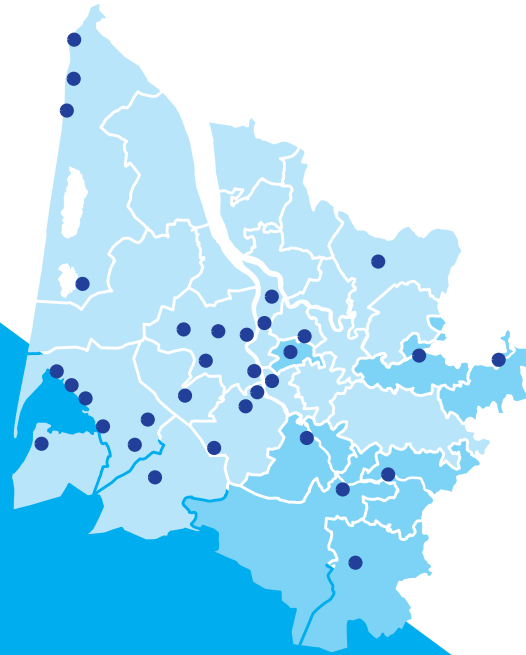
## Plus de 100 disciplines sportives

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.**

## 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



## Renseignements et inscriptions

Hôtel de Ville  
6 Avenue Pasteur  
Lundi 8h-12h/13h-17h  
05 57 80 87 00 / [accueil@ville-floirac33.f](mailto:accueil@ville-floirac33.f)

## 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.*

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](http://gironde.fr/sorties)**

# CAP 33

100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2024  
VILLE DE FLOIRAC

\* 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

[gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)



VILLEDEFLOIRAC



## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Méditation** (du 8/07 au 5/08) **10h-11h**  
▶ Salle Gaston Cabannes, 29 Av. Gaston Cabannes
- ▶ **Peinture sur figurines** **11h-12h**  
▶ Stade Jean-Raymond GUYON, Rue Léo Lagrange
- ▶ **Tennis** **13h30-15h**  
▶ Court Tennis Burthe, Rue Saint-Leu
- ▶ **Teqball** **15h30-17h30**  
▶ Dravemont, Square Joséphine Baker

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Renforcement musculaire/Pilates** **18h-19h** ▶ Parc du Castel, 3 Av. du Président François Mitterrand

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche** **10h-12h** ▶ Départ Parc du Castel, 3 Av. du Président François Mitterrand
- ▶ **Archery games** **13h30-15h30**  
▶ Terrain synthétique Plaine des sports, Complexe sportif Joseph Sartoulet
- ▶ **Tricot** **16h-18h** ▶ M270, 11 Av. Pierre Curie
- ▶ **Taïso** **19h-20h** ▶ Dojo, Rue Saint-Leu

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Cardio Training** **17h30-19h**  
▶ Salle Force athlétique, Parc Castel Av. du Président François Mitterrand

## Mercredi (journée OLYMPIQUE)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Athlétisme** **10h30-12h**  
▶ Stade Jean-Raymond GUYON, Rue Léo Lagrange
- ▶ **Rugby** **16h-18h**  
▶ Stade Jean-Raymond GUYON, Rue Léo Lagrange

### LES TOURNOIS

- ▶ **Volley Ball** **14h-15h30**  
▶ Stade Jean-Raymond GUYON, Rue Léo Lagrange
- ▶ **Badminton** **18h-21h**  
▶ Salle Lucie Aubrac, 35 rue Léo Lagrange

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Judo** (sauf 15/08) **10h30-12h**  
▶ Dojo, Rue Saint-Leu
- ▶ **Handball** (sauf 15/08) **13h30-15h30**  
▶ Gymnase R.Ralite rue Jesse Owens

### LES TOURNOIS

- ▶ **Basket 3x3** (sauf 15/08) **15h30-17h30**  
▶ City Stade piscine municipale, 61 Rue Léo Lagrange
- ▶ **Tennis de Table** (sauf 15/08) **18h-19h30**  
▶ Gymnase Robert Ralite, Rue Jesse Owens

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Foot golf** **10h30-12h**  
▶ Stade Jean-Raymond GUYON, Rue Léo Lagrange
- ▶ **Renforcement musculaire/Pilates** **19h-20h**  
▶ Parc du Castel, 3 Av. du Président François Mitterrand
- ▶ **Jeux Surdimensionnés** **16h30-18h30**  
▶ Stade Jean-Raymond GUYON, Rue Léo Lagrange

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Jeux d'Histoire** (sauf le 5/07) **16h30-17h30**  
▶ Stade Jean-Raymond GUYON, Rue Léo Lagrange

### LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque** **14h-16h** ▶ Stade Jean-Raymond GUYON, Rue Léo Lagrange

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche** **10h-12h** ▶ Départ Parc du Castel, 3 Av. du Président François Mitterrand
- ▶ **Activité Zumba** (13,20 et 27 juillet) **10h-12h**  
▶ Étang Heureux, Gaillan Richelieu

### Informations pratiques :

- ▶ La Base CAP33 située au Stade Jean-Raymond GUYON est ouverte du lundi au vendredi de 15h30 à 19h : *cette Base a pour but de donner aux activités une permanence, vous pourrez y trouver des activités sportives et ludiques (jeux de sociétés, jeux de ballons, jeux de raquettes, et bien d'autres). Que vous désiriez pratiquer en autonomie avec le matériel à disposition ou bien suivre les animations des éducateurs, la Base CAP33 de Floirac vous attend !*
  - ▶ Prévoir une tenue adaptée, chaussures propres en intérieur, bouteille d'eau et tapis (Pilates) si possible
  - ▶ En cas d'intempéries, le CAP33 se réserve le droit de modifier le lieu ou d'annuler l'activité pour des raisons de sécurité
  - ▶ PAS D'ACTIVITÉ LE JEUDI 15/08
- ### Consignes pour la pratique
- ▶ Activité pour les + 15 ans
  - ▶ La participation des -15 ans est soumise à la participation active d'un accompagnant (parents, famille, tuteur légal, ...)

### L'Étang Heureux

- Du samedi 6 au samedi 27 juillet**  
Ateliers, musique, sport...  
▶ Parc des Etangs

### Festival des Hauts de Garonne

- Jeudi 11 juillet, 20h30**  
Concerts Macase (Cameroun), Sages Comme des Sauvages  
▶ Parc du Castel (*entrée libre*)

### Gang of Food

- Mercredi 17 juillet, 19h**  
Performance culinaire et musicale  
▶ Parc de l'Observatoire  
*Réservation obligatoire sur [gangoffood.com](http://gangoffood.com)*  
*Programmation mise en oeuvre par Bordeaux Métropole pour la saison culturelle Été Métropolitain 2024.*

### Aïla

- Vendredi 9 août, 19h**  
Michaël Amouroux & Marine Ciana  
Concert acoustique en milieu naturel  
▶ Parc du Rectorat  
*Programmation mise en oeuvre par Bordeaux Métropole pour la saison culturelle Été Métropolitain 2024.*

### Les Cailloux

- Jeudi 22 août, 19h**  
Compagnie La Flambée.  
Conférence scientifique-théâtrale hilarante et décalée.  
▶ Parc du Castel  
*Programmation mise en oeuvre par Bordeaux Métropole pour la saison culturelle Été Métropolitain 2024.*