



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.

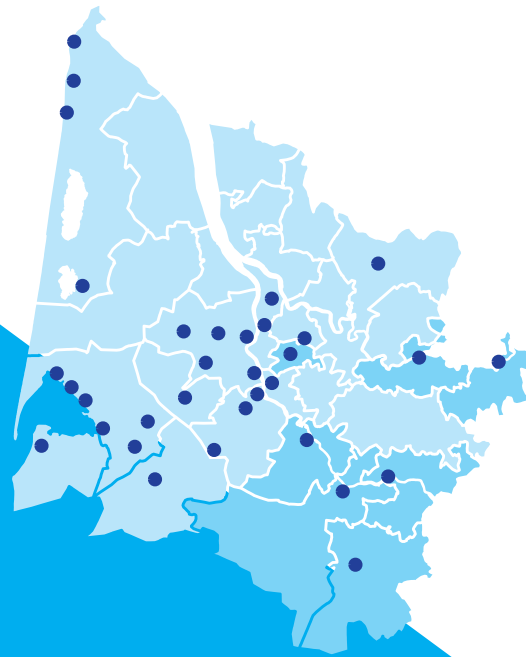
Plus de 100 disciplines sportives

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

Centre CAP33 Mios

📞 06 77 53 64 77

ou

📍 CAP33 Mios

* 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

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
COMMUNE DE MIOS**



PROGRAMME ÉTÉ 2024 - COMMUNE DE MIOS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 3 juillet au 28 août

Lundi (sauf 1/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-11h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Tir à l'arc* 16h-17h** ▶ Accueil CAP33
(sur inscriptions)
- ▶ **Badminton** (accès libre) **17h-19h** ▶ Complexe 1
- ▶ **Tir à l'arc* 18h-19h** ▶ Accueil CAP33
(sur inscriptions)
- ▶ **Pilates** (sauf 1/07) **19h-20h** ▶ Accueil CAP33 avec « L'EPGV Mios »

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton 19h30** ▶ Complexe 1
(inscriptions à partir de 19h)

Mardi (sauf 2/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Canoë-Kayak* 10h-11h30**
▶ Embarcadère place Birabeille, à côté T en Leyre
(sur inscriptions)
- ▶ **Remise en forme 10h30-11h30** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Stand up Paddle** (accès libre) **14h30-16h30**
▶ Plage de la Guinguette
- ▶ **Initiation Boxe 17h-18h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Beach-volley famille 18h-19h** ▶ Terrain de sable
- ▶ **Escalade 18h-19h** ▶ Bloc d'escalade, Salle de la Palestre
- ▶ **Atelier Radio** (9/07 au 13/08) **18h-19h** ▶ Accueil CAP33 avec « Chantier sonore »
- ▶ **Zumba®** (9/07 au 13/08) **19h-20h**
▶ Halle couverte avec « Carole »

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Beach Volley 19h-21h** ▶ Terrain de sable

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique 10h-11h30** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Tennis 10h-11h30** ▶ Terrain de Tennis
- ▶ **Tennis de Table** (accès libre) **16h-18h**
▶ Salle polyvalente Marc Daurys
- ▶ **Mölkky 18h-19h** ▶ Accueil CAP33

LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque en tripléte 19h** ▶ Terrains de pétanque, Parc Birabeille (inscriptions à partir de 18h30, pas de lots aux vainqueurs)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-11h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Initiation Canoë-Kayak* 10h-11h30**
▶ Embarcadère place Birabeille, à côté T en Leyre
(sur inscriptions)
- ▶ **Orientation 16h-17h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Frontball 18h-19h** ▶ Salle polyvalente Marc Daurys
- ▶ **Fitness 18h-19h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Balade en bord de Leyre** (11, 18 et 25/07)
18h30-20h ▶ Accueil CAP33 avec « Mathilde »
- ▶ **Sensibilisation à l'ar(t)bre*** (8 et 22/08)
18h30-20h ▶ Accueil CAP33 avec « Mathilde »
- ▶ **Stretching 19h-20h** ▶ Accueil CAP33

LES TOURNIS

- ▶ **Handball 20h30** ▶ Complexe 1
(inscriptions à partir de 20h)
- ▶ **Tennis de Table 20h30** ▶ Salle polyvalente Marc Daurys (inscriptions à partir de 20h)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-11h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Tir à l'arc** (accès libre) **16h-17h30**
▶ Accueil CAP33
- ▶ **Sarbacane 18h-19h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Step 19h-20h** ▶ Accueil CAP33

LES TOURNIS

- ▶ **Jeux de cartes 20h** ▶ (inscriptions sur place)
Poker (12/07 et 23/08) ▶ Salle du conseil municipal avec « L2M Poker »
- Belote** (05, 26/07 et 09/08) ▶ Salle 3 derrière mairie avec « l'Elan Miossais »
- Tarot** (16/07 et 2/08) ▶ Salle 3 derrière la mairie avec « l'Elan Miossais »

Attention : Pas de tournois de jeux de cartes le vendredi 16 août

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-11h** ▶ Accueil CAP33

- ▶ Venir en tenue de sport et chaussures adaptées aux activités proposées
- ▶ Chaussures propres OBLIGATOIRES dans les gymnases

Informations pratiques

- ▶ (*) **Tir à l'arc** : séances limitées à 12 personnes sur réservation par Facebook ou 06 77 53 64 77
- ▶ (*) **Initiation canoë** : séances limitées à 10 personnes sur réservation par Facebook ou 06 77 53 64 77 sous conditions (voir consignes pour la pratique)
- ▶ (*) **Sensibilisation à l'ar(t)bre** : Eveiller les sens à l'arbre par des activités imaginaires, artistiques et sensorielles
- ▶ **Météo** : en cas de pluie ou de fortes chaleurs, le centre CAP33 est susceptible d'annuler les activités prévues, ou de les déplacer au gymnase
- ▶ Pas d'activités les **15** et **16 août**

Consignes pour la pratique

- ▶ **Initiation Canoë** (conditions obligatoires) :
 - Avoir 10 ans révolus (et être accompagné pour les - de 15 ans)
 - Savoir nager
 - Avoir des chaussures fermées
- ▶ **Activités type Fitness** : (stretching, pilates, remise en forme) : merci de privilégier votre propre matériel tels que tapis et élastiques si possible
- ▶ Merci de respecter les consignes sanitaires en vigueur

CET ÉTÉ, À MIOS

- « **Festival Bee Out** »
Samedi 6 juillet ▶ Parc Birabeille et Mios Line
Le Festival urbain en pleine nature pensée par les jeunes et pour les jeunes
- « **Fête du 14 juillet** »
Dimanche 14 juillet ▶ Parc Birabeille
Soirée festive et feux d'artifices & Guinguette «Chez PO'potes»
- « **Les Escapades Musicales** »
Jeudi 18 juillet ▶ Parc Birabeille
Pour cette édition, venez découvrir l'Académie de l'Opéra national de Paris dans un site naturel exceptionnel !
- Vide greniers « Fan Club du Handball »**
Samedi 27 juillet ▶ Halle François Cazis
- « **Mios en Fête** » **Festival 100% pop-rock**
2, 3 et 4 août ▶ Halle François Cazis
Le Festival débarque à Mios avec une programmation complètement dingue avec Philippe Etchebest en tête d'affiche avec son groupe «Chef and the gang» RDV pour trois jours de concerts en centre-ville !
- « **Bal des pompiers de Mios** »
Mercredi 14 août ▶ Halle François Cazis
Le bal des sapeurs-pompiers est de retour avec au programme : Flagrants Délires, Lily Rocket et Dj set
- « **Bee Holiday** » **Festival de Jazz**
23 et 24 août ▶ Halle François Cazis
Pour cette troisième édition, le festival va vous faire découvrir une sélection des meilleures formations de Jazz Girondines, mais aussi nationales
- « **Marché de Mios** »
Mercredi et Dimanche matin ▶ Halle François Cazis
Samedi matin ▶ Lacanau de Mios

CAP 33 juniors

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Du 3 au 31 Juillet
Pour les 10/14 ans

Accueil des enfants « Local CAP33 » ou sur les lieux d'activités !!!

(Une autorisation parentale est à remplir pour l'été, merci de vous renseigner à l'accueil CAP33)

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- Foot en salle 10h30-12h** ▶ Complexe 1
- Disc golf 15h-16h30** ▶ Accueil CAP33
- Skateboard 18h-19h** ▶ Mios Line de Lacanau de Mios avec « l'association des Salles gosses »

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- Badminton 10h30-12h** ▶ Complexe 1
- Basket 3x3 15h-16h** ▶ City-stade
- Beach Volley 16h30-18h** ▶ Terrain de sable

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- Tennis 10h30-12h** ▶ Terrains de Tennis
- Rugby Flag 15h-16h30** ▶ Terrain de sable
- Hip-Hop 17h-18h** ▶ Salle de danse du nouveau gymnase avec « Dans'attitude »

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- Escalade 10h30-12h** ▶ Mur d'escalade, Salle de La Palestre
- Foot golf 15h-16h30** ▶ Accueil CAP33
- Frontball 17h-18h** ▶ Salle polyvalente Marc Daurys

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- Spikeball 15h-16h** ▶ Accueil CAP33

LES TOURNIS

- Pétanque 10h-12h** ▶ Terrain de Pétanque, Parc Birabeille
- Beach Handball 16h30-18h30** ▶ Terrain de sable

Associations partenaires de CAP33

Mios Badminton Club ; Dans'Attitude ; U.S. Mios Tennis de Table ; Union Salles-Mios Volley Ball ; L'Elan miossais ; Poker "L2M Poker club" Lacanau de Mios ; association «les Salles Gosses» ; EPGV Mios ; Chantier sonore