



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

Contact et/ou réservation au
06 12 55 48 96

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 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

gironde.fr/sorties



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2024
COMMUNE DE CENON

PROGRAMME ÉTÉ 2024 - COMMUNE DE CENON

En famille ou individuellement à partir de 15 ans

du 8 juillet au 31 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Padel 10h-12h**
 - ▶ Complexe Francis Lafuente
- ▶ **Self défense** (sauf le 08 et 22/07 et le 19 et le 26/08) **18h-20h** ▶ Dojo du gymnase la Morlette

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Yoga/Pilates** (sauf 12 et 19/08) **18h-19h**
 - ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe
- ▶ **Piloxing « Boxe, Danse, Pilates »** (sauf 12 et 19/08) **19h-20h** ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton** (sauf 8, 22/07 et le 19, 26/08) **18h-21h**
 - ▶ Gymnase la Morlette

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Jardinage au naturel** (juillet) **10h-12h**
 - ▶ Au Jardin Rêvés de la Marègue
- ▶ **Aquagym 10h30-12h**
 - ▶ Complexe Aqualudique Elodie Lorandi (sur inscription)
- ▶ **Art Martiaux** (sauf le 09/07) **19h-21h**
 - ▶ Dojo du gymnase la Morlette
- ▶ **BD** (9/07 et août) **10h-12h**
 - ▶ OCAC
- ▶ **Poterie** (16, 23 et 30/07) **10h-12h**
 - ▶ OCAC (sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Renforcement musculaire** (sauf 13 et 20/08) **18h-19h** ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe
- ▶ **Yoga / Stretching** (sauf 13 et 20/08) **19h-20h**
 - ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal féminin** (sauf 9/07) **18h-20h**
 - ▶ Gymnase la Morlette
- ▶ **Futsal masculin** (sauf 9/07) **20h-22h**
 - ▶ Gymnase la Morlette

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Arts Martiaux** (sauf le 10/07) **18h-20h**
 - ▶ Gymnase La Marègue, Salle annexe

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Renforcement musculaire** (sauf 14, 21/08) **12h-13h**
 - ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe
- ▶ **Yoga/Pilates** (sauf 14, 21/08) **13h-14h**
 - ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal** (sauf 10/07) **18h-21h**
 - ▶ Gymnase de la Marègue

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **BD** (11/07 et 22/08) **10h-12h**
- ▶ **Poterie** (18 et 25/07) **10h-12h**
 - ▶ OCAC (sur inscription)
- ▶ **Théâtre** (présence le 1, 8 et 29 août) **10h-12h**
 - ▶ OCAC (sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Zumba** (sauf 15/08) **18h-19h**
 - ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe
- ▶ **Yoga/Pilates** (sauf 15/08) **19h-20h**
 - ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe

LES TOURNOIS

- ▶ **Football 18h-21h**
 - ▶ Complexe du Loret

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Jardinage au naturel** (juillet) **10h-12h**
 - ▶ Au jardin Rêvés de la Marègue
- ▶ **Aquagym 10h30-12h**
 - ▶ Complexe Aqualudique Elodie Lorandi (sur inscription)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Gym douce** (sauf 16/08) **10h-11h**
 - ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe
- ▶ **Yoga/Stretching** (sauf 16/08) **11h-12h**
 - ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe

LES TOURNOIS

- ▶ **Portes ouvertes Tennis de Table et Badminton** (sauf 30/08) **18h-21h** ▶ Complexe Francis Lafuente

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique 10h-12h**
 - ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Renforcement musculaire** (sauf 17/08) **10h-11h**
 - ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe
- ▶ **Yoga / Pilates** (sauf 17/08) **11h-12h**
 - ▶ Parc Palmer, Terrain de Rugby annexe

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis 18h-21h** ▶ Complexe Francis Lafuente

Informations pratiques

100% GRATUIT

Les sites d'animations

- ▶ Gymnase la Morlette : Rue du Docteur Roux
- ▶ Gymnase de la Marègue : Rue Jean Cocteau
- ▶ Complexe du Loret : 1 rue des Catalpas
- ▶ Maison des sports : 3 rue Aristide Briand
- ▶ Complexe de tennis Francis Lafuente : 3 allée Simone Bouluguet
- ▶ OCAC : 38 rue Pasteur
- ▶ Espace Aqualudique Elodie Lorandi : Rue des Catalpas
- ▶ Piste d'Athlétisme Danflous : derrière le Parc palmer
- ▶ Salle de boxe Plaisance : 38 rue Jean Mermoz

Consignes pour la pratique

- ▶ Chaussures fermées obligatoires pour toutes les activités
- ▶ Les crampons ne sont pas autorisés pour le football

Associations et partenaires de CAP33

CMFC Handball ; Visions Mêlées ; Fighting Club ; OCAC ; Centre Social et Culturelle « la Colline » ; Fabrique Pola ; Pauline Balsac ; Echiquier Tressois ; USC Tennis de Table ; Palmer United

● Activités culturelles

CET ÉTÉ, À CENON

Fête de quartier Palmer

Vendredi 5/07 **16h-22h** ▶ Place Voltaire

Pieds D'immeuble

Vendredi 12/07 **17h-21h** ▶ Beausite

Vendredi 19/07 **17h-21h** ▶ Palmer

Lundi 22/07, 150°Tour, Événement phare de la saison

CAP33 à cenon **17h-21h** ▶ Place Voltaire

Vendredi 26/07 **17h-21h** ▶ Marègue

Mercredi 31/07 **17h- 21h** ▶ Beausite

Vendredi 2/08 **17h 21h** ▶ Palmer

Mercredi 7/08 **17h-21h** ▶ Marègue

Fête Nationale

Samedi 13/07 **19h-01h** ▶ Parc Palmer

CAP 33 juniors

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 7/14 ans

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Fighting « Boxe française »** (juillet) **10h-12h**
 - ▶ Salle de Boxe Plaisance

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis 10h-12h**
 - ▶ Tennis au complexe de tennis Francis Lafuente

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Athlétisme 10h-12h** ▶ Piste d'Athlétisme

Mercredi

LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal 10h-12h** ▶ Gymnase la Morlette

Jeudi

LES TOURNOIS

- ▶ **Football 10h-12h** ▶ Complexe du Loret

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Handball 10h-12h** ▶ Gymnase la Morlette

22/07 à Cenon

Rejoignez la tournée d'été pour participer à nos jeux, profiter des animations sportives proposées par CAP33, et écouter France Bleu Gironde en direct.

