



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.

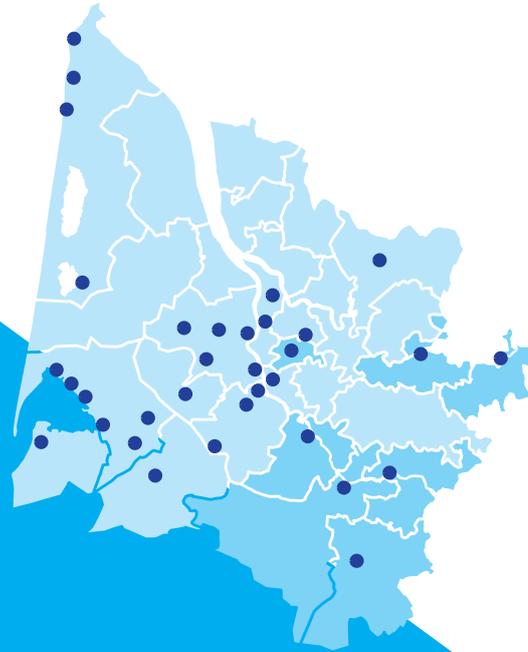
Plus de 100 disciplines sportives

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	Lacatau 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

9h-20h
Moisan Jimmy
Pôle Sport Jeunesse

06 20 96 05 98
jimmy.moisan@mairie-leognan.fr
Facebook CAP33Léognan

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 LÉOGNAN

* 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



PROGRAMME ÉTÉ 2024 - COMMUNE DE LÉOGNAN

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1 juillet au 31 août

Lundi

(Le 1 juillet les activités prévu aux Halles de Gascogne sont déplacées au Gymnase N.Paillou)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates / Stretch 9h30-10h30**
 - ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Remise en forme 17h30-18h30**
 - ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Tir à l'arc* 18h30-20h30**
 - ▶ Stade Pierrot Pozzobon (4 créneaux de 30 min, inscription conseillée, à partir de 10 ans en famille)
- ▶ **Théâtre adulte 18h30-20h**
 - ▶ Préfabriqué 3, en face de la Mairie (12 places max)
- ▶ **Zumba 18h45-19h45**
 - ▶ Halles de Gascogne

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Yoga 19 et 26/08 18h-19h** ▶ Salle Branon
- ▶ **Fitness tendance** (sauf 5 et 12/08) **20h-21h**
 - ▶ Foyer municipal

LES TOURNOIS (inscription 18h30-19h15)

- ▶ **Beach Volley 19h-22h30**
 - ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

Mardi

(Le 2 juillet les activités prévu aux Halles de Gascogne sont déplacées au Gymnase N.Paillou)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche rapide et marche moyenne 8h30-10h30**
 - ▶ Place du marché
- ▶ **Marche lente 9h-10h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Jeux de société sénior 14h-17h** ▶ RPA
- ▶ **Initiation badminton 17h-20h** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Atelier découverte chant et expression vocale*** (juillet, sauf 30) **18h30 -19h30**
 - ▶ Halles de Gascogne, petit salon (à partir de 15 ans)
- ▶ **Cuisse/Abdos/Fessiers 18h15-19h15**
 - ▶ Foyer municipal

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Poterie** (août) **10h-12h**
 - ▶ préfabriqué Mairie (8 places maximum)
- ▶ **Yoga** (2/07, 20 et 27/08) **10h30-11h30**
 - ▶ Salle Branon (8 places maximum, inscription conseillée)
- ▶ **Body zen** (juillet) **19h30-20h30** ▶ Foyer municipal
- ▶ **Cours de Ragga** (août) **19h30-20h30**
 - ▶ Foyer municipal

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton en double 20h-23h**
 - ▶ Halles de Gascogne

Mercredi

(Le 3 juillet les activités prévu aux Halles de Gascogne sont déplacées au Gymnase N.Paillou)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme séniors 9h30-10h30**
 - ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Zumba gold (+50) 10h45-11h45**
 - ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Initiation Badminton** (sauf le 3 juillet) **17h-20h**

- ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Activité VTT** (10, 24/07, 7 et 21/08) **18h-19h30**
 - ▶ Parc Forestier du Lac Bleu (inscription recommandée, 10 personnes maximum à partir de 15 ans, prévoir vélo et casque)
- ▶ **Tir à l'arc* 18h-20h** ▶ Stade Pierrot Pozzobon (4 créneaux de 30 min, inscription conseillée à partir de 10 ans en famille)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Remise en forme 18h15-19h15** ▶ Foyer municipal
- ▶ **Pilates / Stretch 19h25-20h25** ▶ Foyer municipal

Jeudi

(sauf 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche rapide et marche moyenne 8h30-10h30**
 - ▶ Place du marché
- ▶ **Marche lente 9h-10h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Fitness tendance** (sauf 8/08) **20h-21h**
 - ▶ Foyer municipal

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Yoga** (4/07, 8, 22 et 29/08) **18h-19h** ▶ Salle Branon (8 places maximum, inscription conseillée)
- ▶ **Zumba** (sauf 29/08) **18h45-19h45**
 - ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

LES TOURNOIS (inscription 18h30-19h15)

- ▶ **Sandball** (sauf 29/08) **19h-22h30**
 - ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

Vendredi

(Le 5 juillet les activités prévu aux Halles de Gascogne sont déplacées au Gymnase N.Paillou)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Multi-activité « Pétanque, Tennis de Table, Slackline, CO, ... »** (sauf 30/08) **17h-19h**
 - ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Remise en forme 9h30-10h30**
 - ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Pilates / Stretch 10h40-11h40**
 - ▶ Halles de Gascogne

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque** (sauf le 5/07) **19h** ▶ Parc Castagneto Carducci

LES TOURNOIS DU VENDREDI (gratuit)

Chaque vendredi de **19h à 22h** (à partir de 15 ans)
Belote 12/07 et 16/08 ▶ Halles de Gascogne
Beach Tennis 19/07 et 23/08 ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
Beach Rugby (26/07) ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
Archery Battle (2/08) ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
Badminton simple (9/08) ▶ Halles de Gascogne

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc* 10h-12h**
 - ▶ Stade Pierrot Pozzobon (4 créneaux de 30 min, inscription conseillée à partir de 10 ans en famille)
- ▶ **Badminton** (sauf 6/07) **10h-12h**
 - ▶ Halles de Gascogne

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation voiture Télécommandée** (le 7/07 animation déplacé au foyer municipal) **10h-12h30**
 - ▶ Halles de Gascogne (sur inscription possible, session de 15min)
- ▶ **Démonstration entraînement voiture télécommandée 14h-17h** ▶ Halles de Gascogne

Informations pratiques

- ▶ (*) Inscription recommandée pour les activités
Tir à l'arc (10 personnes maximum) Yoga et Poterie (8 personnes maximum)
- ▶ Tarif : Yoga, Pilates/Stretch, Remise en forme, Body zen, Zumba Strong, Zumba, Zumba kids, Fitness tendance, Poterie, 3,30€ la séance et 13.20€ la carte 5 séances valable uniquement pour la saison en cours, Inscription 06 20 96 05 98

Consignes pour la pratique

- ▶ Pas de prêt de matériel pour les cours de Remise en forme, Pilates, Cuisse/Abdos/Fessiers, Fitness tendance et yoga
- ▶ En cas de mauvais temps, les activités prévues en extérieur vous seront proposées au gymnase Nelson Paillou

Associations et partenaires de CAP33

OMS ; ABL ; Leofun ; LEOGYM ; Marche et découvertes ; ACL ; Les Archers de Léognan ; Talons Pointes ; ECGB ; OMSC ; project33 ; Shradha Viniyoga ; AG33 ; Véloxygène ;

- Activités culturelles

CET ÉTÉ, À LÉOGNAN

Zumba sur chaise

Tous les lundis de juillet **10h-11h** ▶ RPA de Lignac

École de musique

Du 1er au 5/07 **18h-20h** ▶ Espace culturel (portes ouvertes)

- ▶ 1/07 harpe, trompette, trombone et tuba
- ▶ 2/07 flûte traversière, guitare électrique, violon et harpe
- ▶ 3/07 piano, saxophone et harpe
- ▶ 4/07 batterie et percussions, violoncelle et piano
- ▶ 5/07 clarinette, chant et guitare classique

Animations intergénérationnelles avec la CCAS

Tous les mercredis (sauf 7 et 14/08) **10h-12h**

- ▶ Au Domaine de Pontaulic
- ▶ Animations sportives (sauf 7 et 14/08)
- ▶ Percussions brésiliennes (3, 17/07 et 28/08) avec « Batuc en folie »
- ▶ Atelier créatif autour du livre pour les 4-10 ans (10, 17/07, 21 et 28/08)
- ▶ Atelier découverte chant et expression vocale (3 et 10/07)
- ▶ La compagnie Les chats Mots Passant et leurs incroyables bulles de savon (10/07)
- ▶ Olympiade de la lecture (10 et 17/07)
- ▶ La compagnie Les chats Mots Passant et leur atelier cirque (24/07 et 21/08) « jonglerie, échasse, monocycle »

Vendredi 5/07 **20h**

- ▶ Nuit de l'Astronomie avec AG33 (Astronomie Gironde) Parc Forestier du Lac Bleu (pique-nique possible sur place)
- ▶ Pétanque à la RPA le 19 et 26 juillet et le 16 et 23 août

- ▶ Cap 33 parc Castagneto Carducci: Fête de cloture CAP33 au parc Castagneto Carducci le 29 août de 15h30 à 19h30. Nombreuses activités sportives gratuites

Spectacle musical dessiné

Samedi 6/07 **11h** ▶ Parc de Pontaulic avec « l'illustratrice Ita Duclair » (enseignement 05 57 96 01 33)

Lecture spectacle

Jeudi 29/08 **18h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu avec la compagnie « Les délivreurs des mots » « Du coq à l'âne », dans cette Lecture spectacle sont réunis pêle-mêle les animaux des bois, les animaux de la ferme, ceux de la jungle et même ceux des fonds marins. De quoi rendre un bel hommage à la faune de notre planète (durée 45min environ, jeune public à partir de 5 ans)

Cinéma en plein air

Vendredi 30/08 **21h** ▶ Parc de Pontaulic (entrée gratuite, Food truck à partir de 19h)

CAP 33 juniors

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 8/14 ans

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Beach Volley (sauf 1/07) **15h-17h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

Mardi

(Le 2 juillet les activités prévu aux Halles de Gascogne sont déplacées au Gymnase N.Paillou)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Théâtre** (6, 20 et 27/08) 10h-11h30 ▶ Préfabriqué 3, en face de la mairie (10 places max)
- ▶ **Badminton 14h-16h** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Sports de plage 17h-19h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Tir à l'arc 10h-12h ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
Beach Tennis 17h-19h ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Poterie (août) **10h30-12h** ▶ Préfabriqué Mairie (8 places max)

Jeudi

(Le 4 juillet l'activité est déplacée au gymnase N.Paillou)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Archery Battle (sauf 29/08) **14h-16h** ▶ Halles de Gascogne (prévoir une tenue adaptée)
Beach Soccer (sauf 29/08) **17h-19h**

- ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Zumba Kids (sauf 29/08) **17h30-18h30**

- ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Tir à l'arc/Slackline 14h-16h ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
Multisport 17h-19h ▶ Parc Forestier du Lac Bleu