



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

Direction des Sports

☎ 05 56 18 80 12

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

# CAP 33

100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2024  
COMMUNE DE MÉRIGNAC

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



## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Circuit training 10h-11h** ▶ Dojo Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Multisports/handisport 10h-12h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes    
- ▶ **Stretching 11h-12h** ▶ Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Tennis de Table 18h-19h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Cardio training + abdos 18h-19h** ▶ Dojo, Gymnase Robert Brettes

### LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table 19h-21h30** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym Douce 10h-11h** ▶ Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Multisports/handisport 10h-12h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes    
- ▶ **Cardio training 11h-12h** ▶ Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Beach volley 18h-19h** ▶ Stade de Cap Roux
- ▶ **Zumba 18h-19h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley 19h-21h30** ▶ Stade de Cap Roux

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Multisports/handisport 10h-12h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes    
- ▶ **Marche Nordique/Course d'orientation 10h-12h** ▶ Parcs de Mérignac (*Départ Stade Robert Brettes*)
- ▶ **Futsal 18-19h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Cardio boxing 18h-19h** ▶ Salle de Boxe, Gymnase Robert Brettes

### LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal 19h-21h30** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym Douce spécial Dos 10h-11h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Multisports/Tir sportif 10h-12h** ▶ Stade Robert Brettes
- ▶ **Posture 11h-12h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Running 18h-19h** ▶ Parcs de Mérignac (*Départ stade Robert Brettes*)
- ▶ **Basket/handisport 18h-19h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes    

### LES TOURNOIS

- ▶ **Basket 19h-21h30** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Abdos/Fessiers 10h-11h** ▶ Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Multisports/handisport 10h-12h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes    
- ▶ **Stretching 11h-12h** ▶ Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Badminton 18h-19h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **HIIT 18h-19h** ▶ Dojo, Gymnase Robert Brettes

### LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 19h-21h30** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Circuit training 10h-11h** ▶ Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Eveil Multisports Parents/enfants 10h-12h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Stretching 11h-12h** ▶ Dojo, Gymnase Robert Brettes

## Informations pratiques

- ▶ Pour toute la famille
- ▶ Activités gratuites
- ▶ Encadrants diplômés
- ▶ Vestiaires à disposition

## Consignes pour la pratique :

- ▶ Tenue de sports et bouteille d'eau

## CAP33

Du 2 juillet au 31 août 2024

### LANCEMENT DE L'ÉTÉ MÉRIGNACAIS

**Samedi 6 juillet** ▶ Parc du Vivier

**Conte musical 17h**

**Concert de JAZZ 18h**

**Arts du cirque 19h30**

### LES IMAGES DES AUTRES

**Exposition du 4 juillet au 29 septembre**

**Vernissage en présence de l'artiste Leila Sadel**

**Jeudi 4 juillet 18h** ▶ Parc du Vivier

### ACCORDS OUVERTS

**Spectacle de danse** (*dans le cadre de la nuit des étoiles*)

**Vendredi 2 août 19h-19h45** ▶ Parc de Beaudésert

### LANCEMENT DE LA SAISON CULTURELLE

**Jeudi 29 août**

**Vernissage de l'exposition Zone 2 Transit : resort**

**Evolved de Sara Sadiq** (*en présence de l'artiste Leila Sadel*) **18h** ▶ Vieille église

**Acrobaties aériennes sur quadrisse 19h30**

**Acrobatie et trampoline 20h15**

**Danse et DJ SET 21h** ▶ Place Charles-de-Gaulle

## Associations partenaires de CAP33

SAM Omnisports

SAM Cohésion Sociale