



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

Accueil de la piscine de Bègles
Du lundi au vendredi de 9h à 18h

☎ 05 56 85 86 39

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	Villeneuve 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 - octobre 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 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 AUTOMNE 2024
COMMUNE DE BÈGLES



PROGRAMME AUTOMNE 2024 - COMMUNE DE BÈGLES

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 22 au 31 octobre

Mardi 22

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sophrologie 10h-11h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Aquagym 11h-11h45** ▶ Piscine "Les Bains"
- ▶ **Gym douce 14h30-15h30** ▶ Complexe Langevin, Salle 6

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Conseil de nage 18h-19h** ▶ Piscine "Les Bains"

Mercredi 23

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation à la pêche 9h-12h** ▶ Lac de Bègles
- ▶ **Yoga Thaï 10h-11h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Gym douce 14h30-15h30** ▶ Complexe Langevin, Salle 6

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Circuit Training 12h30-13h15** ▶ Parc Newton, Salle P.I.E
- ▶ **Nage avec palmes 18h-19h** ▶ Piscine "Les Bains"

Jeudi 24

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 10h-11h** ▶ Parc de Mussonville
- ▶ **Taïchi 10h-11h** ▶ Salle Delteil

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates 14h-15h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6

Vendredi 25

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Aquagym 11h-11h45** ▶ Piscine "Les Bains"
- ▶ **Marche nordique 14h-15h** ▶ Parc de Mussonville

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Hiit (Fitness cardio) 12h15-13h15** ▶ Parc Newton, Salle P.I.E

Lundi 28

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 10h-11h** ▶ Parc de Mussonville
- ▶ **Aquagym 11h-11h45** ▶ Piscine "Les Bains"
- ▶ **Danse en ligne 14h-16h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Conseils de nage 18h-19h** ▶ Piscine "Les Bains"
- ▶ **Abdominaux 19h30-20h15** ▶ Parc Newton, Salle P.I.E

Mardi 29

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce 10h-11h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6,
- ▶ **Danse en ligne 14h-16h** ▶ Complexe Langevin Salle 6

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Conseils de nage 18h-19h** Piscine "Les Bains"

Mercredi 30

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga Thaï 10h-11h** ▶ Complexe Langevin, Salle 5
- ▶ **Gym douce 10h30-11h30** ▶ Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Danse en ligne 14h-16h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Circuit Training 12h30-13h15** Parc Newton, Salle P.I.E
- ▶ **Stretching 14h30-15h30** ▶ complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Nage avec palmes 18h-19h** ▶ Piscine "Les Bains"

Jeudi 31

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 10h-11h** ▶ Parc de Mussonville
- ▶ **Aquagym 11h-11h45** ▶ Piscine "Les Bains"
- ▶ **Taïchi 10h-11h** ▶ Salle Delteil

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Danse en ligne 14h-16h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6
- ▶ **Circuit training Renforcement 14h-15h** ▶ Structure Work Out, Stade Duhourquet

Informations pratiques

- ▶ Les animations CAP33 sont accessibles aux familles et aux personnes de plus de 15 ans
- ▶ CAP33 JUNIORS est réservé aux jeunes de 10 à 14 ans. Les jeunes peuvent venir seuls, mais restent sous la responsabilité des parents
- ▶ Programme prévisionnel, sous réserve de modifications en cas de pluies ou de fortes chaleurs
- ▶ Les lieux de pratique :
 - Piscine "Les Bains" : 2 rue Carnot
 - Salle PIE Parc Newton : 11 avenue Saint Paulin
 - Stade Duhourquet : 158 rue Marcel Sembat
 - Complexe Langevin : 129 bis rue de Lauriol
 - Salle Delteil : rue du 11 novembre
 - Parc de Mussonville : 106 rue Alexis Labro
 - Lac de Bègles : Avenue Pierre Mendès France
 - Stade André Moga : 25 rue Delphin Loche
 - Stade du Haut Verduc : Avenue Pierre Mendès France

Consignes pour la pratique

- ▶ Les inscriptions se font par téléphone au 05 56 85 86 39
- ▶ Pour des raisons d'hygiène, veuillez apporter votre serviette personnelle et une gourde pour vous réhydrater
- ▶ Une paire de chaussures et une tenue adaptée sont nécessaires pour la pratique des activités et une tenue de bain est exigé pour les activités nautiques
- ▶ Une paire de chaussures propres et une tenue adaptée sont exigées pour les activités fitness en salle

Associations partenaires de CAP33

Club Athlétique Bèglais fitness ; Bordeaux Palmes Aventure ; Bordeline Dancer Talence ; Fédération Française de pêche

CAP
33
juniors

Des animations pendant les vacances pour les 10-14 ans

Accueil des enfants sur les lieux d'activités !!!

Mardi 22/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Initiation Pelote Basque 10h30-11h30

- ▶ Stade André Moga
- ▶ **Badminton 14h30-15h30** ▶ Salle Duhourquet (intérieur)
- ▶ **Conseils de nage 18h-19h** ▶ Piscine "Les Bains"

Mercredi 23/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Initiation à la pêche 9h-12h ▶ Bègles Plage

- Présentation des poissons d'eau douce et du matériel de pêche, pratique de la pêche au bouchon, identification et remise à l'eau des poissons
- ▶ **Ultimate 10h-11h** ▶ Stade Duhourquet (extérieur)
- ▶ **Disc-golf 14h30-15h30** ▶ Stade Duhourquet (extérieur)

Jeudi 24/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tchoukball 10h30-11h30** ▶ Stade Duhourquet (extérieur)
- ▶ **Tir à l'arc 14h-15h30** ▶ Stade Haut Verduc

Vendredi 25/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Rugby Flag 10h-11h** ▶ Stade Duhourquet (extérieur)

Lundi 28/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pelote Basque 14h3-15h30** ▶ Stade André Moga (extérieur)
- ▶ **Water-Polo 14h30-15h45** ▶ Piscine "Les Bains"

Mardi 29/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Ultimate 10h30-11h30** ▶ Duhourquet (extérieur)
- ▶ **Tir à l'arc 14h-15h30** ▶ Stade Haut Verduc

Mercredi 30/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 14h30-15h30** ▶ Stade Duhourquet (intérieur)
- ▶ **Nage avec palmes 18h-19h** ▶ Piscine "Les Bains"

Jeudi 31/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Circuit Training renforcement 14h-15h** ▶ Structure Work Out, Stade Duhourquet
- ▶ **Tir à l'arc 14h-15h30** ▶ Stade Haut Verduc