



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.**

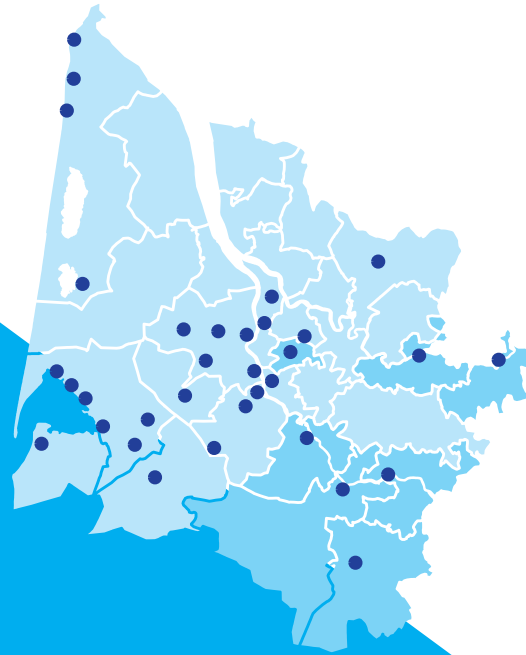
## C'est 33 centres en 2024

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

\* 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



## Renseignements et inscriptions

Service Municipal des Sports

Du lundi au vendredi de 9h à 17h15

☎ 05 56 16 18 18

Aux horaires d'activités

☎ 06 33 83 59 77

## 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)**

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



# CAP 33

100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !



**PROGRAMME AUTOMNE 2024  
COMMUNE D'EYSINES**



# PROGRAMME AUTOMNE 2024 - COMMUNE D'EYSINES

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 18 octobre au 2 novembre

## Samedi 19

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates 9h45-10h45** ▶ Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Boxe pour tous 11h-12h** ▶ Salle Oxyj'm
- ▶ **Yoga-zen 11h15-12h15** ▶ Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Capoeira 3-6 ans 14h30-15h30**  
▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron\*
- ▶ **Capoeira 7-10 ans 15h30-16h45**  
▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron\*
- ▶ **Capoeira 11-15 ans 16h45-18h**  
▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron\*

## Lundi 21

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Renforcement musculaire 19h-19h45**  
▶ Studio de danse de Migron
- ▶ **Découverte karaté 19h-21h** ▶ Salle de karaté du Derby
- ▶ **Cardio-training 19h15-20h15** ▶ Pôle éducatif
- ▶ **Zumba 19h45-20h45** ▶ Studio de danse de Migron
- ▶ **Boxe française 19h45-21h15** ▶ Salle oxyj'm

### LES TOURNOIS (2€ par personne)

- ▶ **Volley Ball 6\*6** (mixte, 1 fille ou 1 garçon minimum) 20h ▶ Salle omnisports du Pinsan (inscriptions à 19h30) Buvette et restauration sur place

## Mardi 22

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Danse classique 6-8 ans 17h15-18h15**  
▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ **Danse classique adultes débutants 18h30-20h** ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ **Taïso<sup>1</sup> 19h-20h** ▶ Dojo Claude LOZANA
- ▶ **Gym naturelle<sup>2</sup> 19h15-20h** ▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron\*
- ▶ **Yoga Nidra 19h30-20h30** ▶ Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Capoeira adultes (16 ans et +) 20h-21h30**  
▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron\*
- ▶ **Gym dynamique 20h30-21h30** ▶ Pôle éducatif

## Mercredi 23

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton jeu libre 12h-14h et 18h-20h** ▶ COSEC
- ▶ **Danse classique 4-6 ans 14h-15h** ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ **Gym adaptée 14h30-15h30** ▶ dojo Claude LOZANA
- ▶ **Danse classique 7-10 ans 15h-16h30** ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ **Aventure motrice des moins de 3 ans 15h30-16h30**  
▶ Dojo Claude LOZANA
- ▶ **Danse classique 12-15 ans 16h30-17h45**  
▶ Studio de danse Michel VALPREMY

- ▶ **Yoga sur chaise 17h-18h** ▶ Salle Pause Amicale
- ▶ **Danse classique ados + de 15 ans 18h-19h30** ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ **Gym zen 19h30-20h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ **Danse classique adultes intermédiaires 19h45-21h45** ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ **Zumba 19h30-20h30** ▶ Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Renforcement musculaire 20h30-21h15**  
▶ Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Arts martiaux philippins/Self défense 20h30-22h** ▶ Salle de karaté du Derby

### LES TOURNOI (2€ par personne)

- ▶ **Badminton double 20h** ▶ COSEC (inscriptions à 19h30) Buvette et restauration sur place

## Jeudi 24

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym senior 9h-10h** ▶ Dojo Claude LOZANA
- ▶ **Gym sur chaise 10h30-11h30** ▶ RPA sourire d'automne
- ▶ **Danse classique 9-11 ans 17h30-19h** ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ **Gym naturelle<sup>2</sup> 19h15-20h** ▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron\*
- ▶ **Danse classique adultes intermédiaires avancés 19h15-20h45** ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ **Capoeira adultes (16 ans et +) 20h-21h30**  
▶ Salle de danse Bourdieu de Ferron\*
- ▶ **Gym dynamique 20h30-21h30** ▶ Pôle éducatif

## Vendredi 25

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Hatha yoga 18h30-19h30** ▶ Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Hiit Boxing 19h30-20h30** ▶ Salle Oxyj'm

## Samedi 26

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Zumbini 9h30-10h15** ▶ Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Pilates 10h15-11h** ▶ Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Badminton jeu libre 10h30-12h** ▶ COSEC
- ▶ **Boxe pour tous 11h-12h** ▶ Salle Oxyj'm
- ▶ **Yoga-zen 11h-12h** ▶ Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan

## Lundi 28

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Renforcement musculaire 18h30-19h15**  
▶ Salle Festive du Pinsan
- ▶ **Découverte karaté 19h-21h** ▶ Salle de karaté du Derby
- ▶ **Zumba 19h15-20h15** ▶ Salle Festive du Pinsan

- ▶ **Boxe française 19h45-21h15** ▶ Salle Oxyj'm
- ▶ **Yoga-dynamique 20h15-21h** ▶ Salle Festive du Pinsan

### LES TOURNOI (2€ par personne)

- ▶ **Volley Ball 6\*6** (mixte, 1 fille ou 1 garçon minimum) 20h ▶ Salle omnisports du Pinsan (inscriptions à 19h30) Buvette et restauration sur place

## Mardi 29

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates 18h30-19h15** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ **Taïso<sup>1</sup> 19h-20h** ▶ Dojo Claude LOZANA
- ▶ **L.I.A<sup>3</sup> 19h15-20h** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ **Strong HIIT<sup>4</sup> 20h-21h** ▶ Salle festive du Pinsan

## Mercredi 30

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Yoga zen 10h-11h** ▶ Studio de danse de Migron
- ▶ **Pilates 11h-12h** ▶ Studio de danse de Migron
- ▶ **Badminton jeu libre 12h-14h et 18h-20h** ▶ COSEC
- ▶ **Zumba enfants (4-9 ans) 17h30-18h15** ▶ Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Danse urbaine ados (10-15 ans) 18h15-19h15** ▶ Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Danse urbaine adultes (16 ans et +) 19h30-20h30**  
▶ Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Zumba 20h30-21h30** ▶ Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Arts martiaux philippins/Self défense 20h30-22h**  
▶ Salle de karaté du Derby

### LES TOURNOI (2€ par personne)

- ▶ **Badminton double 20h** ▶ COSEC (inscriptions à 19h30) Buvette et restauration sur place

## Jeudi 31

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Circuit training/Tabata 18h-18h45** ▶ Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Danse country 18h-19h** ▶ Salle Festive du Pinsan
- ▶ **Pound 5 18h45-19h30** ▶ Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Zumba 19h30-20h30** ▶ Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan
- ▶ **Stretching 20h30-21h15** ▶ Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan

## Samedi 2

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton jeu libre 10h30-12h** ▶ COSEC

● Activités culturelles

## Octobre rose Vendredi 18 octobre



**Soirée zen** ▶ piscine du Pinsan,  
3€ au profit de l'association personnes  
qui sensibilise sur le cancer du sein et améliore  
le vécu des patientes.

Inscription sur [www.eysines.fr](http://www.eysines.fr)

## Informations pratiques

- ▶ <sup>1</sup> Taïso : Renforcement musculaire corps entier, sur tatami, avec petit matériel et sans charge
- ▶ <sup>2</sup> Gym naturelle : renforcement musculaire d'origine brésilienne autour de la mobilité par des mouvements naturels
- ▶ <sup>3</sup> L.I.A : Low Impact Aérobie, cours cardio chorégraphié sans impact
- ▶ <sup>4</sup> Strong HIIT : Entraînement par intervalles haute intensité au rythme de la musique synchronisée
- ▶ <sup>5</sup> Pound : Discipline fitness mélangeant mouvements de renforcement et de danse, le tout en tapant avec 2 bâtons

\* chaussures de salle obligatoires

## Lieux d'activités :

- Espace de Loisirs Sportifs du Pinsan (ex centre de loisirs) : Domaine du Pinsan, avenue René ANTOUNE
- Salle de danse Bourdieu de Ferron et Pôle éducatif : Rue Jean ZAY
- Salle omnisports, salle festive, Piscine : Domaine du Pinsan, Avenue René ANTOUNE
- COSEC / Dojo Claude LOZANA : 5, rue Lucien PIET
- Studio de danse Michel VALPREMY : Rue Raoul DEJEAN
- Studio de danse de Migron : Avenue de la Croix du Golf
- Salle Oxyj'm : 101, avenue René ANTOUNE
- Salle de karaté du Derby : 9, Chemin de la Motte
- Salle Pause amicale : Résidence les Hauts de l'Hippodrome – Bâtiment 12, rue René CASSIN
- RPA sourire d'automne : 21 rue Gabriel MOUSSA

Suivez l'actualité sur [www.eysines.fr](http://www.eysines.fr)  
et la page Facebook CAP33 Eysines

## Associations partenaires de CAP33

ACAMCAB Capoeira ; Amicale Laïque d'Eysines ; Bulle de yoga ; Cercle Savate Boxe Française 33 ; Club Subaquatique d'Eysines ; École de Judo d'Eysines ; Energizen33 ; Esprit Defense ; France Shotokan Eysines ; Gym Volontaire Eysines ; L'Entrain Pour Tous.