



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.**

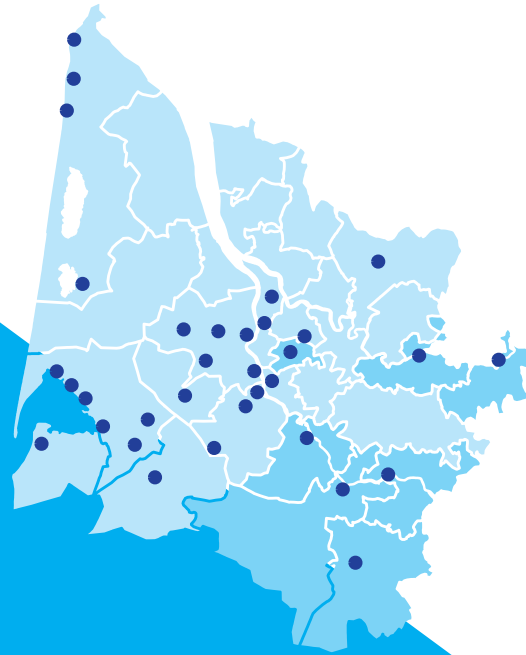
C'est 33 centres en 2024

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

Moisan Jimmy
Pôle Sport Jeunesse

☎ 06 20 96 05 98 du lundi au Vendredi

jimmy.moisan@mairie-leognan.fr

Facebook : CAP33 Leognan

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 LÉOGNAN**



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stretching** (sauf le 28/10) **12h15-13h15**
 - ▶ Salle de danse
- ▶ **Energym** (sauf le 28/10) **17h-18h**
 - ▶ Foyer municipal
- ▶ **Badminton 17h-18h30**
 - ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Cuisse/Abdos/Fessiers** (sauf le 28/10) **18h-19h** ▶ Foyer municipal
- ▶ **Full contact 19h30-21h**
 - ▶ Salle Georges Bayle
- ▶ **Fitness Tendance 20h30-22h**
 - ▶ Foyer municipal

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche rapide et marche moyenne 9h-11h** ▶ Place du marché
- ▶ **Marche rapide et marche moyenne 14h30-16h30** ▶ Place du marché
- ▶ **Badminton 18h-20h30**
 - ▶ Halles de Gascogne

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 18h-20h30**
 - ▶ Halles de Gascogne

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche rapide et marche moyenne 9h-11h** ▶ Place du marché
- ▶ **Energym** (sauf le 31/10) **17h-18h**
 - ▶ Foyer municipal
- ▶ **Marche rapide et marche moyenne 14h30-16h30** ▶ Place du marché
- ▶ **Badminton 17h-18h30**
 - ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Fitness Tendance 20h30-21h30**
 - ▶ Foyer municipal

Vendredi (sauf 1/11)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym bien-être 11h-12h**
 - ▶ Foyer municipal

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation voiture Télécommandée 10h-12h30** ▶ (sur inscription possible, session de 15min)
- ▶ **Démonstration entraînement voiture télécommandée 14h-17h**
 - ▶ Halles de Gascogne

Le 20 et 21 octobre finale de la saison 2024 de RC drift français, le Grip zéro. 60 pilotes s'affronteront tout au long du week-end. Venez nombreux !

Informations pratiques

- ▶ Concernant les cours de Remise en forme, Cuisse/Abdos/Fessiers, Fitness tendance, Energym, Stretching pilâtes, Gym bien-être et Yoga il n'y a pas de prêt de matériel (tapis, poids)
- ▶ Gymnase Nelson Paillou, Halle de Gascogne, Foyer municipal, Salle de danse, Salle Branon, Stade P. Pozzobon
- ▶ Une paire de chaussures de sport propre et une tenue adaptée sont nécessaires pour la pratique des activités en salle

Associations partenaires de CAP33

OMS ; LEOFUN ; LEOGYM ; Marche et Découvertes ; ACL ; Talons Pointes ; Project33 ; Léo Full contact

ACCUEIL DES ENFANTS AU « LOCAL CAP33 » OU SUR LES LIEUX D'ACTIVITÉS !!

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi

Multisports (Ultimate, Bumball etc.) 14h-16h ▶ Halles de Gascogne

Mardi

Badminton 14h-16h ▶ Halles de Gascogne

Mercredi

Battle Archery 10h-12h
▶ Halles de Gascogne
Mini tennis 14h-16h ▶ Halles de Gascogne

Jeudi

Battle Archery 10h-12h
▶ Halles de Gascogne
Badminton 14h-16h ▶ Halles de Gascogne

Vendredi

Badminton Tennis de Table (sauf 1/11) **14h-16h** ▶ Halles de Gascogne