

CAP 33

est une opération
initiée 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.



C'est
31 centres
en 2023

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Castillon Pujols * 06 72 30 36 06	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91
Arès 06 73 68 61 06	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01
Bassens 06 17 02 21 32	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Lanton 06 07 31 18 86
Bègles 07 64 58 10 42	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Léognan 06 20 96 05 98
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Marcheprime 06 07 63 80 36
Biganos 06 73 27 22 95	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Bruges 06 89 54 57 39	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 06 45 47 52 55	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 87
Cenon 06 12 55 48 96	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 06 08 37 49 42	Floirac 05 57 80 87 00	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07		

* 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 2023

Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

Du sport sous toutes ses formes : nautique,
de raquette, de sable, remise en forme ou
encore des activités artistiques et de découvertes
de l'environnement.

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.

Renseignements et inscriptions

Service des Sports
Complexe Sportif du Bouzet
☎ 06 08 37 49 42
sport@mairie-cestas.fr

CAP 33 'tour

De nombreuses
animations gratuites
en partenariat avec
les comités sportifs
départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Études et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Jeux d'Échecs, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Rugby à XIII, Savate, Boxe française, Sport adapté, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Volley Ball, le CDOS et Drop de Béton (Beach Rugby).

Les étapes du CAP33'tour :

- 05/07 Bruges ▶ Complexe Albert Galinier
- 06/07 Carignan de Bordeaux ▶ Plaine des sports de Cabannes
- 10/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 11/07 La Réole ▶ Quais de La Réole
- 12/07 Port Ste-Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 13/07 Eysines ▶ Château Lescombes
- 17/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 18/07 Floirac ▶ Stade Guyon
- 20/07 Saint-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 25/07 Lanton ▶ Bassin de baignade
- 26/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 27/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 31/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 01/08 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 02/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 03/08 Grayan-et-l'Hôpital ▶ Gurp
- 04/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 08/08 Carcans-Maubuisson ▶ Place du Pôle
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 11/08 Salles ▶ Parking du collège
- 12/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 16/08 Bazas ▶ Piscine
- 18/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 22/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 24/08 Castillon-la-Bataille ▶ Pelouse Plage
- 25/08 Marcheprime ▶ Parc de l'église
- 29/08 Cestas ▶ Complexe sportif du Bouzet
- 31/08 Léognan ▶ Parc de la Mairie

Un été 100% Gironde

gironde.fr/sorties



Gironde
LE DÉPARTEMENT

CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2023
COMMUNE DE CESTAS

CESTAS

Gironde
LE DÉPARTEMENT

Lundi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Marche nordique 9h-10h30**
 - ▶ Étangs de Monsalut, entrée du parc rue Julien Ducourt
- ▶ **Initiation Pelote basque 17h-18h30**
 - ▶ Place libre, Cestas Bourg
- ▶ **Ultimate en famille 17h-18h30** ▶ Bouzet
- ▶ **Remise en forme par le running 19h-20h** ▶ Piste d'athlétisme de Bouzet

LES TOURNOIS (Complexe de Bouzet)

- ▶ **Basket 3x3 19h-22h** ▶ City Stade de Bouzet

Mardi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Stretching** (sauf 15/08) **10h-11h**
 - ▶ Étangs de Monsalut, entrée du parc, rue Julien Ducourt
- ▶ **Jeux collectifs assis, Entretien et équilibre, Respiration et jonglerie, tournois de belote 14h-16h** ▶ Résidence des Personnes Âgées Le Ginestey
- ▶ **Tire à l'arc en famille** (sauf 15 et 29/08) **17h-18h30** ▶ Bouzet
- ▶ **Tournoi Insolite de Quidditch** (sauf 15 et 29/08) ▶ **17h-19h**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilate** (sauf 15/08) **9h30-10h30**
 - ▶ Dojo
- ▶ **Qi-Gong** (sauf 15/08) **10h45-11h45**
 - ▶ Dojo

LES TOURNOIS*

- ▶ **Beach Volley 3x3** (équipes mixtes) **19h-22h** ▶ Bouzet

Mercredi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Marche nordique 9h-10h30** ▶ Étangs de Monsalut, entrée du parc, rue Julien Ducourt
- ▶ **Renforcement musculaire 11h-12h**
 - ▶ Bouzet

- ▶ **Abdos/Fessiers 12h30-13h30** ▶ Dojo
- ▶ **Initiation à l'art interne vietnamien** (sport pour tous et bien-être) **15h-16h**
 - ▶ Bouzet (*Pour public adultes et séniors, intensité faible*)
- ▶ **Tennis de table en famille 17h-18h30**
 - ▶ Salle spécifique de Bouzet
- ▶ **Initiation Pétanque 17h30-19h**
 - ▶ Boulodrome de Gazinet
- ▶ **Découverte du Théâtre en famille 18h-19h** ▶ Salle de danse de Bouzet

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de table 19h-22h**
 - ▶ Salle spécifique de Bouzet

Jeudi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Gym douce 9h30-10h30**
 - ▶ Dojo (*prévoir son tapis de sol et une bouteille d'eau*)
- ▶ **Marche douce "au gré des chemins" 10h-11h** ▶ (*Rdv 15 mn avant*) Monsalut
- ▶ **Jeux collectifs assis, Entretien et équilibre, Respiration et jonglerie, tournois de belote 14h-16h** ▶ Résidence des Personnes Âgées Le Ginestey
- ▶ **Découvrez 5000 jeux de société 14h-18h** ▶ Maison de quartier de Pierroton
- ▶ **Initiation Beach Tennis 17h-18h30**
 - ▶ Bouzet
- ▶ **Initiation Pêche et connaissance du milieu 17h-18h30** ▶ Étangs de Monsalut
- ▶ **Remise en forme par le running 19h-20h30** ▶ Piste d'athlétisme de Bouzet

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilate 10h45-11h45** ▶ Dojo (*prévoir son tapis de sol et une bouteille d'eau*)

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque en duo 19h-22h**
 - ▶ Boulodrome de Gazinet

Vendredi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Sandball 18h-19h30** ▶ Bouzet (*public en bonne santé*) Découverte du
- ▶ **Badminton en famille 18h-19h30**
 - ▶ Bouzet

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Aquagym 9h-9h45** ▶ Piscine de Cestas (*inscription à la piscine du mardi au jeudi précédent le cours entre 14h et 18h*)
- ▶ **Aquagym 10h-10h45** ▶ Piscine de Cestas (*inscription à la piscine du mardi au jeudi précédent le cours entre 14h et 18h*)

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton en double 20h-23h**
 - ▶ Bouzet

Samedi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

- ▶ **Découverte du bâton long vietnamien 10h-11h** ▶ Dojo (*pour adultes en bonne santé avec bonne coordination et une pratique sportive régulière. Intensité moyenne*)
- ▶ **Initiation Self-défense pour tous 11h15-12h15** ▶ Dojo (*pour Ados et Adultes en bonne santé et une pratique sportive régulière. Intensité moyenne à élevée selon le public présent*)
- ▶ **Golf initiation** (28/08) **17h-18h**
 - ▶ Golf des Argileyres
- ▶ **Escape-Game "A LA RECHERCHE D'INDIANA FOX" (12/08) 9h-12h/13h-17h** ▶ Complexe sportif, Bouzet
Départ toutes les heures (*animation d'une heure pour 6 adultes ou adolescents, enfants accompagnés*)

Comités sportifs départementaux**Animations gratuites :****CAP33** *3^e tour***Mardi 29/08 17h-21h** Complexe*Ouverture de la saison*

Badminton, Handisport, Hockey sur gazon, Jeux d'Echecs, Pelote basque, Volley Ball et CDOS

Informations pratiques :

- ▶ Toutes les animations sont gratuites pour cette première année mais certaines demandent une réservation en raison du nombre de places limitées
- ▶ En cas d'intempérie, l'animation pourrait être annulée ou reportée sous abris si possible
- ▶ Aquagym : 20 places par groupe, réservation du mardi au jeudi précédent à la piscine de Cestas entre 14 et 18 heures
- ▶ Initiation Golf du 28 août, 12 places
- ▶ Pour l'Escape Game du 12 août, 6 places par départ de 9 à 17h, réservez vos places à la piscine : 05 56 07 62 62

Consignes pour la pratique

- ▶ Prévoir une bouteille d'eau et un tapis de sol pour les cours de Pilate et Qi Gong

Associations partenaires de CAP33

S. A. G. C. Athlétisme ; Amicale Pétanque de Gazinet ; Arsenic Théâtre ; S. A. G. C. Pelote Basque ; Animation Loisir Pierroton ; S. A. G. C. Arts Martiaux Traditionnels Vietnamiens ; Au Gré des Chemins ; A.A.P.P.M.A ; Golf pour tous Cestas