

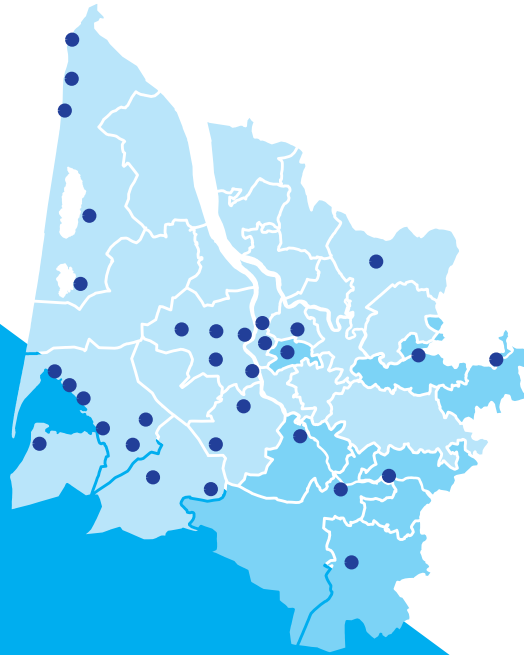


est une opération
initée par
le Département
de la Gironde...

...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.



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 - juin 2024

Renseignements et inscriptions

CAP33 COMMUNE DE BRUGES :

Forum des associations
(68 avenue de Verdun)

9H-17H / 05 56 16 48 57

Accueil CAP33, Complexe Albert Galinier

10H-12H

Sur les lieux d'activité

16h30-20h

Tel : 06 89 54 57 39

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 TOURNIS

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 ÉTÉ 2024
COMMUNE DE BRUGES



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce 10h-10h45**
▶ Résidence Autonomie
- ▶ **Roller 10h-11h30** ▶ Complexe Albert Galinier
- ▶ **Initiation Vélo 18h-19h30**
▶ Complexe Arc en ciel (sur inscription)
- ▶ **Roller 18h-19h30** ▶ Complexe Arc en ciel

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Renforcement musculaire 10h-11h** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Stretching 18h-19h** ▶ Complexe Arc en ciel (2€)

LES TOURNOIS*

- ▶ **Tennis de Table 17h-18h/19h-20h Jeu libre/20h Tournoi** ▶ Complexe Arc en ciel

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis 10h30-12h** ▶ Complexe Albert Galinier, Terrain de Tennis
- ▶ **Aviron** (présence les mardis 9, 16, 23/07, et 27/08) **16h-19h**
▶ Émulation Nautique

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gym sénior (en extérieur) 10h-11h**
▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Bien être ⁽¹⁾ 11h-12h**
▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Stretching 12h30-13h30**
▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Yoga 18h-19h** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Renforcement musculaire 18h-19h**
▶ Complexe Daugère (2€)

LES TOURNOIS*

- ▶ **Badminton double 17h-20h Jeu libre/20h Tournoi**
▶ Complexe Daugère

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Roller 16h30-17h30** ▶ Complexe Albert Galinier
- ▶ **Aviron** (présences les mercredis 10, 17, 24/07 et 28/08) **16h-19h**
▶ Émulation Nautique

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates 10h-11h** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Barre au Sol ⁽²⁾ 18h-19h**
▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Cross training 19h30-20h30**
▶ Complexe Albert Galinier (2€)

LES TOURNOIS

- ▶ **Handball à 4 sur herbe 18h-21h**
▶ Complexe Albert Galinier
- ▶ **Football 18h-21h**
▶ Complexe Albert Galinier

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 17h-17h45/18h-18h45** ▶ Complexe Albert Galinier, Tennis couvert (sur inscription au 06 89 54 57 39)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Gym équilibre 10h-11h**
▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Fitball 11h15-12h15**
▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Stretching 12h30-13h30**
▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Pilates 18h-19h** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Yoga 19h-20h** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)
- ▶ **Cross Training 19h30-20h30**
▶ Complexe Albert Galinier (2€)

LES TOURNOIS*

- ▶ **Volley sur herbe (3x3) 19h-20h Jeu libre/20h Tournoi** ▶ Complexe Albert Galinier

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h-11h** ▶ Tennis Couvert, Complexe Albert Galinier (sur inscription)
- ▶ **Tir à l'arc** (sauf 19/07) **17h-17h45**
▶ Tennis Couvert, Complexe Albert Galinier (sur inscription)
- ▶ **Badminton 17h-19h**
▶ Tennis Couvert, Complexe Albert Galinier

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates 10h-11h** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)

▶ **Bien être 11h30-12h30**

- ▶ Complexe Albert Galinier (2€)

▶ **Zumba 19h-20h** ▶ Complexe Albert Galinier (2€)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoë 10h-11h30 (rdv 9h30)**
▶ Emulation Nautique Balade autour du lac en canoë, kayak...
(Conditions obligatoires : savoir nager et avoir + de 8 ans Inscription au 06 89 54 57 39)
- ▶ **Badminton 10h30-12h30**
▶ Complexe Daugère

Renseignements et inscriptions

- ▶ 06 89 54 57 39

Informations pratiques

- ▶ Tarifs ticket et carte : Ticket à l'unité 1€ / carte 12 cases 10 € (1 case = 1€)

▶ **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**

Activités Fitness 2€

*⁽¹⁾Bien être : *exercices basés sur le Qi Gong / Yoga / Pilates / Equilibre / Respiration... pour être en harmonie avec soi-même*

*⁽²⁾ Barre au sol : aussi nommée barre à terre s'inspire de la suite d'exercices d'échauffement du cours de danse classique, effectués à la barre, c'est-à-dire une main posée sur une barre. Cette discipline développe la tonicité musculaire et la souplesse

▶ **LES TOURNOIS** Activités tournois 1€

- ▶ Accueil tous les soirs à partir de 17h sur le lieu des activités animations
- ▶ Pas d'activités CAP33 le 14/07 et le 15/08
- ▶ En cas d'intempéries replis sur les sites sportifs proches du lieu d'activité

Consignes pour la pratique

- ▶ Pour toutes les activités prévoir une bouteille d'eau et une serviette

Associations partenaires de CAP33

Entente sportive de Bruges (ESB) : Gymnastique artistique, Gymnastique volontaire, Bruges Tennis de Table Handicapé-Valide, Badminton, Tennis, Volleyball ; Bruges Yoga Bien Être ; Emulation Nautique de Bordeaux. Anjali Yoga, Bruges33handball

Mercredi 3/07 «Ouverture CAP33 et fête**du multisport» Que la saison sportive commence!**

- ▶ Stade Galinier : **16h-20h** «CAP33 vous fait découvrir son programme d'animations pour vivre le sport sur le métropole autrement cet été».

Samedi 13/07

- ▶ Place de la mairie **19h** La ville de Bruges vous donne rendez-vous pour célébrer la Fête nationale. Feu d'artifice à **23h**.

Intervalle CAP33**Vendredi 19/07**

- ▶ Saint-Médard-en-Jalles représentez votre ville et venez défier les centres Cap33 de Eysines et Saint Médard-en-Jalles avec des activités déjantées par équipes, jeux d'eau (Prévoir recharges) (Buvette et restauration sur place, inscriptions au 06 89 54 57 39)

Dimanche 11/08

- ▶ Réserve naturelle des marais - **9h30** : visite guidée pour découvrir la faune et la flore au fil des saisons. Inscription: 05 56 57 09 89

Samedi 17/08-9h30:

- ▶ Réserve naturelle de Bruges Venez découvrir le cycle de vie des orthoptères, les mœurs, leurs chants. Inscription: 05 56 57 09 89

Cinéma de plein air.**Jeudi 29/08**

- ▶ Parc Treulon- **21h30** Cinéma de plein air.

Dans le cadre de l'Eté Métropolitain

«Un spectacle mis en œuvre par Bordeaux Métropole en collaboration étroite avec ses partenaires»

Jeudi 18/07 19h

- ▶ Parc de la Tour de Lassalle : « Rester dans la Course » par « la Cie Sœur de Shakespeare » (Durée : 1h05 / Tarifs : Gratuit sans réservation)

Jeudi 25/07 19h

- ▶ Guinguette du Parc des Borges : « Le Lâcher de Magicien(nes) » par « la Cie Sans Gravité » (Durée : 3h en continu / Tarifs : Gratuit sans réservation)

Jeudi 22/08 19h30

- ▶ Lieu à déterminer : « Las Gafas y la Plancha » par « la Cie Einstein on the Beach » (Durée : 1h / Tarifs : 12€ sur réservation obligatoire à partir de 1er août - jauge limitée : 30 pers)

Mercredi 28/08 20h

- ▶ Parc Ausone : « Nocturnes » par « la Cie de Musiques Téléscopiques » (Durée : 1h20 + pour les volontaires 45 min d'intervention de la LPO / Tarif : gratuit sans réservation)