

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 aussi 29 centres en 2020



Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 60 97 57 88	
Audenge 06 14 47 29 54	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Mios 05 57 17 07 95
Bassens 06 37 60 92 67	Lacanau 05 56 26 03 08	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Bègles 07 63 74 83 03	Lanton 05 56 03 31 28	Réolais en Sud Gironde* 05 56 71 71 55
Bazadais* 06 46 31 59 28	Léognan 06 02 29 84 86	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Biganos 06 73 27 22 95	Les Coteaux Bordelais* 06 52 47 97 54	Salles 07 78 37 86 56
Bruges 05 56 16 48 70	Marcheprime 07 87 61 53 27	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Carcans 06 15 41 67 61	Martignas-sur-Jalle 06 82 01 84 00	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Castillon Pujols* 05 57 56 08 74	Médoc Cœur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	Vendays Montalivet 06 81 66 36 07

Plus de 80 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 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.*

Renseignements et inscriptions

Service Municipal des Sports
Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h
☎ 05 56 16 18 18

Inscriptions et vente de cartes :
Chalet CAP33, Domaine du Pinsan
Du lundi au vendredi de 17h à 19h (sauf 14 juillet)
☎ 06 33 83 59 77
Ligne de bus 72

Réglementation COVID-19 *

Seules les activités sportives individuelles pratiquées en extérieur sont autorisées
Les activités sportives impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées.

Distanciation

Il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m :

- ▶ 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied
- ▶ 5 m pour la marche rapide
- ▶ 1,5 m en latéral entre deux personnes
- ▶ pour les autres activités, un espace de 4 m² est prévu pour chaque participant

Règles sanitaires de pratique d'une activité CAP33

- ▶ Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique
- ▶ Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, ...)
- ▶ L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette, ...) doit être proscrit
- ▶ L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun sera nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation
- ▶ Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19 une consultation médicale est nécessaire pour toute reprise. Le Département de la Gironde et le centre CAP33 organisateur de l'activité dégagent leur responsabilité en cas de non-respect de cette obligation.

*source : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES - Post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19, Ministère des sports, mai 2020

la Gironde se révèle !

CAP 33

80 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2020
COMMUNE DE EYSINES

* 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 - DCIP - CID - Juin 2020

bleu f t i o g
gironde.fr/cap33

Gironde
LE DÉPARTEMENT

EYSINES

Gironde
LE DÉPARTEMENT

Lundi

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- **Zumba enfants 18h-18h45** ► Chalet CAP33 (2 cases)
- **Hatha-yoga 18h-19h** ► Chalet CAP33 (2 cases)
- **L.I.A' 19h-20h** ► Chalet CAP33 (2 cases)
- **Stretching 20h-21h** ► Chalet CAP33 (2 cases)
- **Zumba** (sauf 13/07 et 10/08) **20h-21h** ► Chalet CAP33 (2 cases)

LES TOURNIS (1€ ou 1 case)

- **Volley sur herbe 3x3 20h** ► Chalet CAP33
Pas de jeu libre, ballons utilisés uniquement ceux de CAP33

Mardi (sauf 14 juillet)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Disc-Golf** (juillet) **17h30-18h30** ► Chalet CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- **Gym bien vieillir²** (juillet) **10h-11h** ► Chalet CAP33 (2 cases)
- **Gym douce** (août) **10h-11h** ► Chalet CAP33 (2 cases)
- **Pilates 11h-12h** ► Chalet CAP33 (2 cases) inscription obligatoire
- **Aquagym 12h15-12h45** ► Piscine du Pinsan (2 cases) inscription obligatoire
- **Cuisses/Abdos/Fessiers 12h30-13h30** ► Chalet CAP33 (2 cases)
- **Pilates 18h-19h** ► Chalet CAP33 (2 cases) inscription obligatoire
- **Zumba 19h-20h** ► Chalet CAP33 (2 cases)
- **Aquabike 19h15-19h45** ► Piscine du Pinsan (2 cases) inscription obligatoire
- **Yoga dynamique 20h-21h** ► Chalet CAP33 (2 cases)
- **Circuit training en plein air 20h30-22h** ► Chalet CAP33 (2 cases)

LES TOURNIS (1€ ou 1 case)

- **Pétanque en doublette 20h** ► Terrain stabilisé du Pinsan.
Pas de jeu libre

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Street jazz enfants** (sauf 22 et 29/07) **17h-18h** ► Chalet CAP33
- **Street jazz** (sauf 22 et 29/07) **18h-19h** ► Chalet CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- **Aquabike 12h15-12h45** ► Piscine du Pinsan (2 cases) inscription obligatoire
- **Pilates 12h30-13h30** ► Chalet CAP33 (2 cases) inscription obligatoire
- **Cuisses/Abdos/Fessiers 18h-19h** ► Chalet CAP33 (2 cases)
- **Strong HIIT³ 19h-20h** ► Salle omnisports du Pinsan (2 cases)
- **Zumba** (sauf 15/07 et 12/08) **19h-20h** ► Chalet CAP33 (2 cases)
- **Aquagym 19h15-19h45** ► Piscine du Pinsan (2 cases) inscription obligatoire

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Initiation Padel Tennis** (juillet) **18h-20h** ► Tennis du Pinsan inscription obligatoire
- **Country line-dance** (sauf 27/08) **18h30-20h** ► Salle de réception du Pinsan
- **Body Savate 19h-20h** ► Salle omnisports
- **Bâton philippin** (apprentissage individuel) (juillet) **19h-20h30** ► Salle omnisports du Pinsan

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- **Aquagym 12h15-12h45** ► Piscine du Pinsan (2 cases) inscription obligatoire
- **Stretching 12h30-13h30** ► Chalet CAP33 (2 cases)
- **Stretching 18h-19h** ► Chalet CAP33 (2 cases)
- **Zumba 19h-20h** ► Chalet CAP33 (2 cases)
- **Aqua training 19h15-19h45** ► Piscine du Pinsan (2 cases) inscription obligatoire
- **Renforcement musculaire corps entier 20h-21h** ► Chalet CAP33 (2 cases)

LES TOURNIS (1€ ou 1 case)

- **Tennis de Table 20h** (inscription dès 19h30) ► Salle omnisports du Pinsan. Pas de jeu libre, balles fournies par CAP33

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Danse urbaine 18h-19h** ► Chalet CAP33
- **Mieux vivre avec son dos** (sauf 21 et 28/08) **19h-20h** ► Chalet CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- **Aqua training 12h15-12h45** ► Piscine du Pinsan (2 cases) inscription obligatoire
- **Yoga-danse 18h-19h** ► Chalet CAP33 (2 cases)

- **Cuisses/Abdos/Fessiers** (sauf 24/07 et 7/08) **19h-20h** ► Chalet CAP33 (2 cases)
- **Aquagym 19h15-19h45** ► Piscine du Pinsan (2 cases) inscription obligatoire

Samedi (sauf 15 août)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Badminton parents/enfants** (jeu libre) **10h30-12h** ► COSEC, rue Lucien Piet

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- **Marche nordique 9h30-11h** ► Chalet CAP33 (2 cases)
- **Yoga-gym** (sauf 22/08) **11h-12h** ► Chalet CAP33 (2 cases)
- **Aquabike 12h15-12h45** ► Piscine du Pinsan (2 cases) inscription obligatoire

Animations jeu libre (sauf 14 juillet)

Du lundi au vendredi de 17h à 19h au Chalet CAP33
► Speed badminton, Street Golf, Pétanque, Quilles, Beach Tennis, Spikeball ...

Informations pratiques

ATTENTION pour cette saison, excepté à la piscine, il n'y a aucun accès aux vestiaires ou douches. Nous vous demandons d'arriver en tenue sur toutes les activités
Prévoyez également vos propres gourdes, serviettes et tapis de gym si possible
► Le programme d'animations est susceptible de s'adapter à l'évolution de la crise sanitaire.
►  Ce logo symbolise l'ouverture des animations CAP33 aux personnes en situation de handicap (moteur, sensoriel, mental). Pratique en mixité (handi-valide), encadrée par un éducateur

SPORTIF DIPLÔMÉ

► SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- 1^{re} séance gratuite, dès la 2^e séance : achat de cartes d'activités au Chalet CAP33 du lundi au vendredi de 17h à 19h (sauf 14 juillet)
10€ la carte de 12 cases, ½ tarif sur justificatif : demandeur d'emploi, bénéficiaires des minima sociaux (AAH, RSA, ASS...), bénéficiaires de la carte sport/culture 2020
► L.I.A (low Impact Aérobie) : Cours chorégraphié, rythmé par une musique dynamique et motivante, développant l'endurance et la coordination
► Gym bien vieillir : Permet d'entretenir et de garder sa forme pour préserver son autonomie
► Strong HIIT : Entraînement par intervalles haute intensité au rythme d'une musique synchronisée

Soirées famille du vendredi Gratuit

17 juillet 19h :
Randonnée pédestre à la découverte d'un parc de la ville et de sa biodiversité
► Départ Chalet CAP33
Apportez votre pique-nique !!!

24 juillet 18h :
Randonnée à vélo à la découverte de l'agriculture biodynamique
► Départ Chalet CAP33
Apportez votre pique-nique !!!

31 juillet 18h :
Randonnée à vélo à la découverte de l'agriculture biodynamique
► Départ Chalet CAP33
Apportez votre pique-nique !!!

7 août 19h :
Randonnée pédestre à la découverte d'un parc de la ville et de sa biodiversité
► Départ Chalet CAP33
Apportez votre pique-nique !!!

21 août 18h :
Initiation air badminton et course d'orientation
Ateliers scientifiques ludiques «Les petits débrouillards»

22h : Cinéma de plein air
«Astérix et le Secret de la Potion Magique».
Food truck sur place Chalet CAP33

28 août : Repas de clôture sur inscription
► Salle «Le Préau»

Associations partenaires

L'entraîn pour tous ; A.L.E sections Yoga, Country et Zumba, à corps parfait ; Cercle d'Arts de Migron section Gymnastique ; Tennis Club du Pinsan ; Esprit défense ; Cercle Savate Boxe Française 33 ; Bordeaux Métropole Disc-Golf ; Eysines Volley-ball ; Comités de Gironde de Badminton et de Course d'orientation