

Plus de 100 disciplines sportives en juillet et en août

Du sport sous toutes ses formes : collectif, nautique, de raquette, de sable, remise en forme ou encore des activités artistiques et de découverte 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.

Tarifs indiqués 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.

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 :
Accueil CAP33 Domaine du Pinsan

Du lundi au jeudi de 17h à 19h

06 33 83 59 77

Permanence téléphonique le vendredi de 17h à 19h
Ligne de bus 72

CAP33



CAP33 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), les Comités sportifs départementaux.

Vos 21 centres CAP33 en 2016

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC* DE CASTILLON PUJOLS	07 87 92 55 66
CDC* DES COTEAUX MACARIENS	06 33 14 20 83
CDC* DU PAYS FOYEN	06 35 95 63 26
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	05 56 71 71 55
EYSINES	06 33 83 59 77
GRAYAN-ET-L'HÔPITAL	06 60 97 57 88
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 26 03 08
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	06 35 93 73 82
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	05 56 88 34 63
SOULAC-SUR-MER	06 80 48 82 74
VENDAYS-MONTALIVET	06 81 66 36 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.



LES COMITÉS SPORTIFS

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Basket Ball, Boxe anglaise, Boxe française, Course d'orientation, Char à voile, Echecs, Escrime, Etude et Sports sous-marins, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Roller, Rugby et Drop de béton, Sport de Boules, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley-ball.

Mais également une série de tournois dans le cadre de 2 tournées :

RUGBY À LA PLAGES :

8 juillet : Biganos, Parc Lecoq
11 juillet : Castillon-la-Bataille, La Pelouse
19 juillet : Audenge, Bassin de Baignade Orten
20 juillet : La-Teste-de-Buch, La Salie Nord
22-23 juillet : Soulac-sur-Mer, Plage Centrale
26 juillet : Lanton, Bassin de baignade du Braou
27 juillet : Port Sainte-Foy-et-Ponchapt, Plage des Bardoulets
28 juillet : CDC du Réolais en Sud Gironde, Fontet
2 août : Andernos-les-Bains, Betey
4 août : Lacanau, Plage Maison de la glisse

BEACH VOLLEY GRAND CHELEM DE GIRONDE :

8 juillet : Saint-Médard-en-Jalles, Ball' en Jall'
10 juillet : La-Teste-de-Buch, La Salie Nord
14 juillet : Andernos-les-Bains, Betey
17 juillet : Lacanau, Plage Maison de la glisse
14 août : Carcans-Maubuisson, Lac
15 août : Soulac-sur-Mer, Plage Centrale
21 août : Vendays-Montalivet, Esplanade Nord

CAP33



100 disciplines sportives
à découvrir en famille ou
individuellement à partir de 15 ans



PROGRAMME ÉTÉ 2016

Commune d'Eysines



Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé.





LUNDI (sauf 4 juillet et 15 août)

DÉCOUVERTES GRATUITES

18h-19h : Street golf - Accueil CAP33
 19h-20h : Qi Gong¹ (en juillet) - Accueil CAP33
 Initiation Boxe et Kick-boxing (en juillet)
 Accueil CAP33
 20h-21h : Cardio-boxing (en juillet) - Accueil CAP33

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

19h-19h45 : Step (en août, 2 cases) - Accueil CAP33
 20h-21h : Abdos/ Fessiers (en août, 2 cases) 
 Accueil CAP33

TOURNOIS**

20h : Volley-Ball sur herbe 3x3 - Accueil CAP33

MARDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h30-12h : Sophrologie (en juillet) - Salle de réception 
 18h-19h30 : Beach Tennis sur herbe - Accueil CAP33
 20h-21h : Circuit training - Accueil CAP33

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

12h30-13h15 et 19h-19h45 : Aquagym - Piscine municipale
 Inscription obligatoire. (3 cases)
 19h-20h : Zumba (sauf le 2 août, 2 cases) - Accueil CAP33

TOURNOIS**

20h : Futsal 5x5 (en juillet) - Salle omnisports
 Pétanque (en août) - Terrain du Pinsan

MERCREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

11h-12h : Qi Gong¹ (en juillet) - Accueil CAP33
 Pilates (en août) - Inscription obligatoire
 Accueil CAP33
 18h-19h30 : Baseball - Accueil CAP33
 Judo - Dojo du bourg
 19h-20h : Badminton (jeu libre) - COSEC
 20h-22h : Country line dance (27/07, 24 et 31/08)
 Salle de réception. Partagez un pique-nique sur place

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

19h-19h45 : Aquagym - Piscine municipale
 Inscription obligatoire. (3 cases)
 Step (2 cases) - Accueil CAP33
 20h-21h : Abdos/ Fessiers (2 cases) - Accueil CAP33 

TOURNOIS**

20h : Badminton double - COSEC
 Buvette et restauration sur place

JEUDI (sauf 14 juillet)

DÉCOUVERTES GRATUITES

19h : Marche & Santé (sauf 25/08 et 1/09)
 Accueil CAP33. Découverte des parcs
 Apportez votre pique-nique
 19h-20h : Tennis de Table (jeu libre) - Salle omnisports
 19h-20h30 : Self défense philippine (en juillet)
 Salle omnisports
 20h30-21h30 : Kali eskrima² (en juillet) - Salle omnisports

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

11h-12h : Réveil musculaire (2 cases) - Accueil CAP33
 12h30-13h15 et 19h-19h45 : Aquagym - Piscine municipale.
 Inscription obligatoire. (3 cases)
 19h-20h : Zumba (2 cases) - Accueil CAP33
 20h-21h : Abdos/ Fessiers (2 cases) - Accueil CAP33 

TOURNOIS**

20h : Tennis de Table - Salle omnisports
 Roller Hockey - Rue Chaumet, St-Médard-en-Jalles

VENDREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

16h-19h : Initiation à l'aviron (8 et 15/07)
 Renseignements CAP33 de Bruges : 05 56 16 17 95

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

11h-12h : Gym douce Stretching (2 cases) 
 Accueil CAP33
 12h30-13h15 : Aquagym - Piscine municipale
 Inscription obligatoire. (3 cases)

SAMEDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

9h30-10h30 : Mieux vivre avec son dos 
 (en juillet) - Accueil CAP33
 11h-12h30 : Marche nordique (en juillet) - Accueil CAP33

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

11h-12h : Zumba (sauf le 30/07, 2 cases) - Accueil CAP33



Ce logo symbolise l'ouverture des animations CAP33 aux personnes en situation de handicap (moteur, sensoriel, mental). Cette pratique s'effectuera en mixité (handi-valide) et sera encadrée par un éducateur diplômé

ACCUEIL CAP33 ANIMATION JEU LIBRE

Du lundi au jeudi 17h-19h

Foot, Speed badminton, Golf, Pétanque, Quilles...
 En cas d'intempéries, permanence à la Salle Omnisports.

Informations pratiques et tarifs

DÉCOUVERTES GRATUITES

1 Le Qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise permettant de maîtriser le souffle et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration avec pour objectif l'harmonisation du corps et de l'esprit.

2 Le Kali eskrima est un groupe d'arts martiaux de la branche du Silat originaire des Îles philippines. Bien qu'il ait une composante mains nues, l'entraînement est axé principalement sur le travail des armes comme le bâton.

*SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

1^{ère} séance gratuite, à partir de la 2^{ème} séance :
 Achat de cartes d'activités à l'accueil du lundi au jeudi de 17h à 19h

20 € la carte de 24 cases / 10 € la carte de 12 cases
 ½ tarif sur justificatif : chercheurs d'emploi, bénéficiaires des minima sociaux (AAH, RSA, ASS...), bénéficiaires carte sport/ culture 2016.

**TOURNOIS

1 € ou 1 case

LES ASSOCIATIONS PARTENAIRES

Agir pour soi ; À corps parfait ; Club subaquatique municipal ; Ecole de judo d'Eysines ; L'entraîn pour tous ; A.L.E. sections Danse Country, Zumba, Tennis de Table et Badminton ; Cercle d'arts martiaux de Migron section Qi-gong ; Full contact Eysines ; Raider's baseball ; Esprit Défense ; Eysines Volley-Ball ; E.S.E Football ; E.S.E Rugby ; Flash Africa Projects ; Accro d'aventures ; Centre Social L'EYCHO d'Eysines.

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

juillet

4 juillet : Eysines fête l'EURO - Accueil CAP33
 16h-18h : mini-EURO inter-écoles
 18h-23h : Ateliers, animations
 Buvette et restauration sur place
 11, 12 et 13 juillet : Atelier graff³ (sur inscription)

SOIRÉES DU VENDREDI

Gratuit

Buvette et restauration sur place

1^{er} juillet : Eysines Goes Soul
 Concerts gratuits - Théâtre de verdure

8 juillet
 20h : Baptêmes de plongée
 21h30 : Ciné de plein air « Les Minions »

15 juillet : Beach Tennis
 20h : Espace Ball⁴ en Jall⁵, Saint-Médard-en-Jalles

22 juillet
 18h : Grimp'arbres et initiation danse et cuisine africaine
 20h : Repas africain. 5 €. Inscriptions au 06 80 34 83 20

29 juillet : Soirée sportive inter-centres CAP33
 19h : Représentez Eysines et défiez les centres CAP33 de St Médard et Bruges. Rdv Accueil CAP33 du Pinsan. Inscriptions souhaitées.

5 août : Soirée Jeux d'adresse
 19h : Pétanque, quilles, fléchettes

12 août : Quizz musical par équipes
 20h : Blind test, culture générale - Salle omnisports.

19 août : Soirée « Défiez CAP33 »
 18h : Grimp'arbres
 19h : Défiez vos animateurs sur herbe, par équipes de 6 : Tennis ballon, Beach Tennis et Baseball

26 août
 18h : Grimp'arbres
 Tournoi de Baby-Foot humain adulte 6x6
 20h : Baptêmes de plongée

2 septembre : Repas de clôture. Sur inscription

Septembre

Samedi 3 : Fête des associations et accueil des nouveaux eysinais
 14h : Stands associatifs - Domaine du Pinsan