

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

Chalet CAP33 Domaine du Pinsan

Du lundi au vendredi de 17h à 19h

(sauf 21 et 28/07)

06 33 83 59 77

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 24 centres CAP33 en 2017

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 04 52 34 07
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC* DE CASTILLON PUJOLS	06 44 34 96 53
CDC* DU PAYS FOYEN	07 75 26 07 33
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	06 23 80 20 78
CDC* DU SUD GIRONDE	06 82 14 54 14
CDC* LES COTEAUX BORDELAIS	05 57 34 26 37
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 95 34 65
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MEDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	07 78 37 88 56
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 française, Char à voile, Course d'orientation, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre, Volley Ball et l'association Drop de Béton (Beach Rugby).

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

RUGBY À LA PLAGES :

5 juillet : Tresses - *Domaine sportif de Pétrus*
 12 juillet : Biganos - *Parc Lecoq*
 18 juillet : Audenge - *Bassin de Baignade Orten*
 19 juillet : Port-Sainte-Foy et Ponchapt - *Plage des Bardoulets*
 20 juillet : CDC du Réolais en Sud Gironde - *Fontet*
 21 juillet : Lanton - *Bassin de baignade du Braou*
 24 juillet : Castillon-la-Bataille - *La Pelouse*
 25 juillet : Vendays-Montalivet - *Plage Nord*
 26 juillet : Soulac-sur-Mer - *Plage Centrale*
 1 août : Andernos-les-Bains - *Betey*
 4 août : Lacanau Plage - *Maison de la glisse*
 8 août : La-Teste-de-Buch - *Plage principale de Cazaux-Lac*
 9 août : Langon - *Parc des Vergers*

BEACH VOLLEY GRAND SCHELEM DE GIRONDE :

14 juillet : Andernos-les-Bains - *Betey*
 22 juillet : Lacanau Plage - *Maison de la glisse*
 23 juillet : La-Teste-de-Buch - *La Salie Nord*
 5 août : Vendays-Montalivet - *Esplanade Nord*
 6 août : Soulac-sur-Mer - *Plage Centrale*

CAP33



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



PROGRAMME ÉTÉ 2017

Commune d'Eysines

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



ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

juillet / août

8 juillet : Danse africaine, percussions, cuisine africaine...

14h : Préau couvert du centre de loisirs

11, 25 juillet et 22 août : Country line dance

19h30 : Salle de réception du Pinsan

Partagez un pique-nique sur place.

SOIRÉES DU VENDREDI

Animations gratuites

30 juin : Eysines Goes Soul

Concerts gratuits - Théâtre de verdure

7 juillet

19h : Abdos / Fessiers - Salle omnisports du Pinsan

20h : Zumba party - Salle omnisports du Pinsan

Baptêmes de plongée - Piscine municipale

21 juillet : Soirée au Grand Caillou (avec votre pique-nique)

18h-22h : Beach basket sur herbe, Escrime

22h : Ciné de plein-air : "Les Tuche 2"

28 juillet : Soirée "Intervilles". Sur inscription

19h : Représentez Eysines et défiez les centres CAP33

de St Médard et Bruges - Rdv "Espace Ball" en Jall"

de St Médard en Jalles

4 août : "La nature fait son spectacle, Into Ze Landes"

18h30 : Soirée randonnée Marche et lecture musicale

Départ de la gare d'Eysines. Grillades partagées possibles

au retour

11 août : "Biathlon déjanté" - Chalet CAP33

20h : Parcours du combattant et Tir à la carabine laser

Restauration et buvette sur place

18 août : Challenge multisports structures gonflables

Beach Basket sur herbe et Baby-foot humain

16h-19h : Familles / 19h-23h : Tournoi adultes - Chalet CAP33

Restauration et buvette sur place

25 août

19h-22h : Course d'orientation par équipes - Chalet CAP33

20h : Baptêmes de plongée - Piscine municipale

Restauration et buvette sur place

1^{er} septembre : Repas de clôture & concert "ALAM"

Préau couvert du centre de loisirs du Pinsan. Sur inscription

Septembre

9 septembre : Fête des associations et accueil des nouveaux eysinais

14h-17h : Stands associatifs - Domaine du Pinsan

LUNDI

DÉCOUVERTES GRATUITES*

19h-20h : Qi Gong⁽¹⁾ (juillet) - Chalet CAP33

Initiation Boxe et Kick-boxing (juillet)
Chalet CAP33

20h-21h : Cardio-boxing (juillet) - Chalet CAP33

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**

19h-20h : Abdos/ Fessiers (août) - Chalet CAP33

20h-20h45 : Step (août) - Chalet CAP33

TOURNOIS (1€ ou 1 case)

20h : Volley-Ball sur herbe 3x3 - Terrain éclairé du Pinsan
Restauration et buvette sur place

MARDI (sauf 15 août)

DÉCOUVERTES GRATUITES*

18h-19h30 : Beach Tennis sur herbe - Chalet CAP33

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**

10h-11h : Gym bien vieillir⁽²⁾

11h-12h : Pilates avec petit matériel (juillet)
(inscription obligatoire)

12h30-13h15 et 19h-19h45 : Aquagym - Piscine municipale
(inscription obligatoire, 3 cases)

18h30-19h30 : Pilates (juillet) - Chalet CAP33
(inscription obligatoire)

Abdos/Fessiers (août) - Chalet CAP33

19h30-20h30 : Zumba (sauf 1^{er} et 8/08) - Chalet CAP33

20h30-21h30 : Circuit training en plein air - Chalet CAP33
(inscription obligatoire, 2 cases)

TOURNOIS (1€ ou 1 case)

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

MERCREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES*

10h30-11h30 : Qi Gong⁽¹⁾ (juillet) - Chalet CAP33

18h-19h : Karaté (5, 12, 19/07 et 30/08) - Salle du Derby

18h-19h30 : Judo - Dojo du bourg

19h-20h : Self Défense (5, 12, 19/07 et 30/08) - Salle du Derby
Badminton (jeu libre) - COSEC

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**

12h30-13h30 et 19h-20h : Abdos/Fessiers - Chalet CAP33

19h-19h45 : Aquagym - Piscine municipale
(inscription obligatoire, 3 cases)

TOURNOIS (1€ ou 1 case)

20h : Badminton double - COSEC

Restauration et buvette sur place

JEUDI

DÉCOUVERTES GRATUITES*

18h-19h30 : Baseball - Chalet CAP33

19h-20h : Tennis de Table (jeu libre) - Salle omnisports

19h-20h30 : Self Défense philippine (juillet)
Salle omnisports

20h30-21h30 : Kali eskrima⁽³⁾ (juillet) - Salle omnisports

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**

12h30-13h15 et 19h-19h45 : Aquagym - Piscine municipale
(inscription obligatoire, 3 cases)

18h-18h45 : Step - Chalet CAP33

19h-20h : Zumba - Chalet CAP33 (sauf 3 et 10/08)

20h-21h : Abdos / Fessiers - Chalet CAP33
(19h-20h : 3 et 10/08)

TOURNOIS (1€ ou 1 case)

20h : Tennis de Table - Salle omnisports
Roller Hockey (1€) - Centre CAP33
St-Médard-en-Jalles, Rue Chaumet

VENDREDI (sauf 14 juillet)

DÉCOUVERTES GRATUITES*

16h-19h30 : Initiation à l'aviron (14, 21 et 28/07)

Renseignements CAP33 de Bruges : 05 56 16 17 95

Soirées du vendredi (voir «Ça se passe cet été»)

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**

12h30-13h15 : Aquagym - Piscine municipale
(inscription obligatoire, 3 cases)

SAMEDI

DÉCOUVERTES GRATUITES*

9h30-10h30 : Mieux vivre avec son dos (juillet)

Chalet CAP33

10h30-12h : Marche nordique - Chalet 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

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

CHALET CAP33
ANIMATION JEU LIBRE

Du lundi au vendredi 17h-19h

Foot, Golf, Pétanque, Quilles, Speed Badminton...
(sauf vendredis 21 et 28 juillet)

En cas d'intempéries, permanence à la Salle Omnisports.

Informations pratiques et tarifs

*DÉCOUVERTES GRATUITES

(1) Le Qi gong : gymnastique traditionnelle chinoise permettant de maîtriser le souffle et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. L'objectif étant l'harmonisation du corps et de l'esprit.

(2) Gym bien vieillir : entretenir et garder sa forme pour préserver son autonomie

(3) Le Kali eskrima : groupe d'arts martiaux 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

1/2 tarif sur justificatif : chercheurs d'emploi, bénéficiaires des minima sociaux (AAH, RSA, ASS...), bénéficiaires carte sport/ culture 2016.

LES ASSOCIATIONS PARTENAIRES

À corps parfait ; Karaté-do club eysinais ; École 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 ; Club subaquatique municipal ; Flash Africa Project ; le Centre Social L'EYCHO d'Eysines ; La Compagnie L'Espèce Fabulatrice.