

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.

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, Volley Ball et Drop de Béton.

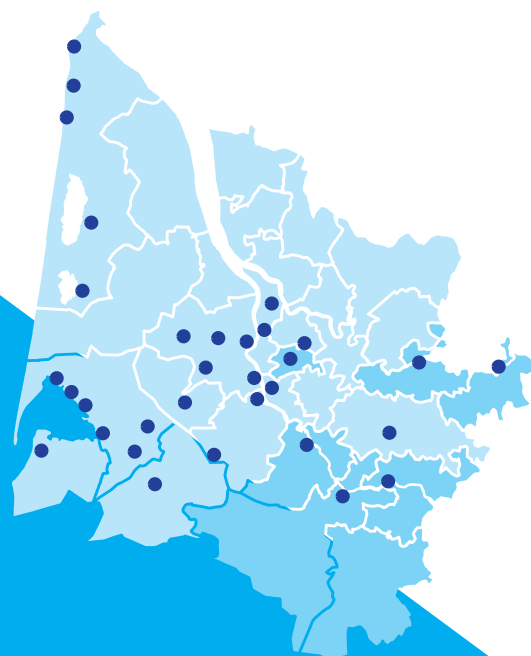
Plus de 100 disciplines sportives

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.

C'est 32 centres en 2025

Ambarès-et-Lagrave	Grayan-et-l'Hôpital	Cdc Convergence Garonne
Andernos-les-Bains	La Teste-de-Buch	Cdc De Castillon Pujols
Arès	Lacanau	Cdc Du Pays Foyen
Bassens	Lanton	Cdc Du Reolais En Sud Gironde
Bègles	Léognan	Cdc Du Sud Gironde
Belin-Beliet	Marcheprie	Cdc Les Coteaux Bordelais
Biganos	Mérignac	Cdc Rurales De L'entre Deux Mers
Bruges	Mios	
Carcans	Saint-Médard-en-Jalles	
Cenon	Salles	
Cestas	Soulac-sur-Mer	
Eysines	Vendays-Montalivet	
Floirac		



● Centres □ Communautés de communes (CDC) pouvant proposer plusieurs lieux d'activités

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.

Renseignements et inscriptions :

Accueil de la piscine de Bègles
Du lundi au vendredi de 9h à 18h

☎ 05 56 85 86 39

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.*

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.*

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



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME PRINTEMPS 2025
COMMUNE DE BÈGLES



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.

Mardi 22 avril
LES DÉCOUVERTES GRATUITES
▶ **Aquagym 11h-11h45** ▶ Piscine « les Bains »

Mercredi 23 avril
LES DÉCOUVERTES GRATUITES
▶ **Yoga thaï 9h30-10h30** ▶ Complexe Langevin
Salle N°6 (*inscription obligatoire*)
▶ **Handisport**
▶ **Basket fauteuil, Cécifoot... 10h-11h30**
▶ Gymnase Vaclav Havel
LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
▶ **Circuit Training 12h30-13h15** ▶ Parc Newton,
Salle P.I.E
▶ **Nage avec palmes 18h-19h** ▶ Piscine « Les Bains »

Jeudi 24 avril
LES DÉCOUVERTES GRATUITES
▶ **Tai-chi 10h-11h** ▶ Salle Delteil
▶ **Aquagym 11h-11h45** ▶ Piscine « Les Bains »
▶ **Danse en ligne 14h-16h** ▶ Complexe Langevin
salle 6
LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
▶ **Power'Fit 10h-11h** ▶ Espace Newton
▶ **FitForm 18h-18h45** ▶ Espace Newton
▶ **Conseils de nage 18h-19h** ▶ Piscine « Les Bains »

Vendredi 25 avril
LES DÉCOUVERTES GRATUITES
▶ **Stretching relax 10h-11h** ▶ Complexe Langevin,
Salle 5
LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
▶ **Hit (Fitness cardio) 12h15-13h15**
▶ Espace E. Newton
▶ **Cardio boxe 18h-18h30** ▶ Espace E. Newton
▶ **Body Sculpt 18h30-19h** ▶ Espace E. Newton
▶ **Gym Zen 19h-19h45** ▶ Espace E. Newton

Lundi 28 avril
LES DÉCOUVERTES GRATUITES
▶ **Gym douce 10h-11h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6
▶ **Marche Nordique 14h-15h** ▶ Parc de Mussonville
LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
▶ **Conseil de nage 18h-19h** ▶ Piscine « Les Bains »

Mardi 29 avril
LES DÉCOUVERTES GRATUITES
▶ **Pilates 10h-11h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6
▶ **Aquagym 11h-11h45** ▶ Piscine « Les Bains »

Mercredi 30 avril
LES DÉCOUVERTES GRATUITES
▶ **Yoga thaï 10h-11h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6
▶ **Aquagym 11h-11h45** ▶ Piscine « Les Bains »
LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*
▶ **Nage avec palmes 18h-19h** ▶ Piscine « Les Bains »

Vendredi 2 mai
LES DÉCOUVERTES GRATUITES
▶ **Marche nordique 10h-11h** ▶ Parc de Mussonville
▶ **Gym douce 10h-11h** ▶ Complexe Langevin, Salle 6
▶ **Danse en ligne 14h-16h** ▶ Complexe Langevin,
Salle 6

Informations pratiques

- ▶ Les animations CAP33 sont accessibles aux familles et aux personnes de plus de 15 ans
- ▶ CAP33 JUNIORS est réservé aux jeunes de 10-14 ans. Les jeunes peuvent venir seuls mais restent sous la responsabilité des parents
- ▶ Programme prévisionnel, sous réserve de modifications en cas de pluies ou de fortes chaleurs
- ▶ Cité de Dorat : rue Durcy

Les lieux de pratique :

- ▶ Piscine “Les Bains” : 2 rue Carnot
- ▶ Salle PIE Parc Newton : 11 avenue Saint Paulin
- ▶ Stade Duhourquet: 158 rue Marcel Sembat
- ▶ Complexe Langevin : 129 bis rue de Lauriol
- ▶ Salle Delteil : rue du 11 novembre
- ▶ Parc de Mussonville : 106 rue Alexis Labro
- ▶ Lac de Bègles : Avenue Pierre Mendès France
- ▶ Stade André Moga : 25 rue Delphin Loche
- ▶ Stade du Haut Verduc : Avenue Pierre Mendès France

Consignes pour la pratique

- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle.

Accueil des enfants sur les lieux d’activités

Mardi 22 avril
LES DÉCOUVERTES GRATUITES
▶ **Badminton 14h-15h30**
▶ Complexe Langevin, Salle
▶ **Water-polo 14h-16h**
▶ Piscine « Les Bains »

Mercredi 23 avril
LES DÉCOUVERTES GRATUITES
▶ **Handisport (Basket fauteuil, Cécifoot...) 10h-11h30**
▶ Gymnase Vaclav Havel
▶ **Tir à l’arc 14h-15h30**
▶ Stade Haut Verduc
▶ **Nage avec palmes 18h-19h**
▶ Piscine « Les Bains »

Jeudi 24 avril
LES DÉCOUVERTES GRATUITES
▶ **Volley Ball 14h-15h30**
▶ Complexe Langevin (Salle)

Vendredi 25 avril
LES DÉCOUVERTES GRATUITES
▶ **Sauvetage côtier 14h-16h**
▶ Piscine « Les Bains »

Lundi 28 avril
LES DÉCOUVERTES GRATUITES
▶ **Rugby Flag 14h-15h30**
▶ Cité du Dorat
▶ **Water-polo 14h-16h**
▶ Piscine « Les Bains »

Mardi 29 avril
LES DÉCOUVERTES GRATUITES
▶ **Trampoline 14h-15h** ▶ Gymnase Boyer

Mercredi 30 avril
LES DÉCOUVERTES GRATUITES
▶ **Rugby à XIII 14h-15h30** ▶ Cité du Dorat
▶ **Nage avec palmes 18h-19h**
▶ Piscine “Les Bains”

Vendredi 2 mai
LES DÉCOUVERTES GRATUITES
▶ **Sauvetage côtier 14h-16h**
▶ Piscine « Les Bains »

Associations partenaires de CAP33

Club Athlétique Bèglais Fitness,
Bordeaux Palmes Aventure ; Bordeline
Dancer Talence, Club de Rugby à XIII
de Bègles