



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.

## C'est 31 centres en 2025

Ambarès- et-Lagrange 06 62 52 20 28	Pays Foyen * 07 75 26 07 33	
Andernos- les-Bains 06 42 51 54 61	Cdc Du Réolais En Sud Gironde 06 17 35 41 77	Lacanau 05 56 03 21 01
Ares 06 73 68 61 06	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Leognan 06 20 96 05 98
Bègles 07 64 58 10 42	Rurales de l'Entre Deux Mers * 07 57 60 43 10	Marcheprime 06 07 63 80 36
Belin-Beliet 05 56 88 38 86		Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Floirac 05 57 80 87 00	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Soulac-Sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40		Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12		

\* CDC = Communauté de Communes

## À propos des animations

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. Concernant la pratique individuelle des mineurs, la collectivité est en responsabilité le temps de l'acte pédagogique.



## Renseignements et inscriptions :

Inscriptions par téléphone  
☎ 07 64 58 10 42

ou sur place la semaine qui précède  
ou le jour même en fonction de l'affluence

Département de la Gironde - DirCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprim'vert - juin 2025

## 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.*

#### 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 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.*

Retrouvez toutes les activités CAP33  
de tous les centres sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2024  
COMMUNE DE BÈGLES



# PROGRAMME ÉTÉ 2025 - COMMUNE DE BÈGLES

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 2 juillet au 29 août

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce 10h-11h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Golf «initiation» 10h-11h** ▶ Bègles Plage, Terrain synthétique n° 4
- ▶ **Line Dance** (sauf 4 et 25/08) **10h-12h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle 11h-13h/14h-18h30** ▶ Bègles plage
- ▶ **Tir à l'arc 14h-15h30** ▶ Bègles Plage (créneaux de 30')

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Golf «Initiation» 10h-11h30** ▶ Bègles Plage, Terrain synthétique n° 4
- ▶ **Body-Barre** (7, 15 et 21/07) **12h30-13h30** ▶ Salle PIE, Espace E. Newton
- ▶ **Stretching** (7, 15 et 21/07) **13h30-13h45** ▶ Salle PIE, Espace E. Newton
- ▶ **Power'Fit** (7, 15 et 21/07) **18h30-19h** ▶ Salle PIE, Espace E. Newton
- ▶ **Power'Dance** (7, 15 et 21/07) **19h-19h30** ▶ Salle PIE, Espace E. Newton
- ▶ **100% Abdos** (7, 15 et 21/07) **19h30-20h15** ▶ Salle PIE, Espace E. Newton

### LES TOURNIS

- ▶ **Ultimate** (Frisbee) **19h-21h** ▶ Bègles Plage

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 10h-11h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Tir à l'arc 10h-11h30** ▶ Bègles Plage (créneaux de 30')
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle 11h-13h/14h-18h30** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Ultimate 14h-15h30** ▶ Bègles Plage, Terrain synthétique n° 4

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Sophrologie 11h-12h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Step** (8, 15 et 22/07) **18h45-19h30** ▶ Salle PIE, Espace E. Newton
- ▶ **Yoga** (8, 15 et 22/07) **19h45-21h15** ▶ Salle PIE, Espace E. Newton

### LES TOURNIS

- ▶ **Tennis de Table 20h** ▶ Stade Duhourquet (inscriptions 19h30, 6€/pers)

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce 10h-11h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Disc Golf 10h-11h** ▶ Bègles Plage, Terrain synthétique n° 4
- ▶ **Line Dance** (sauf 30/07) **10h-12h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle 11h-13h/14h-18h30** ▶ Bègles plage
- ▶ **Beach Tennis 14h-15h30** ▶ Bègles Plage

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Stretching 11h-12h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Circuit Training** (9, 16 et 23/07) **12h30-13h15** ▶ Salle PIE, Espace E. Newton
- ▶ **Body barre** (9, 16 et 23/07) **18h-18h45** ▶ Salle PIE, Espace E. Newton
- ▶ **Pilates** (9, 16 et 23/07) **19h-20h** ▶ Salle PIE, Espace E. Newton

### LES TOURNIS

- ▶ **Beach Volley 18h** ▶ Bègles Plage

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce 10h-11h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle 11h-13h/14h-18h30** ▶ Bègles plage
- ▶ **Disc Golf 14h-15h** ▶ Bègles Plage

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Marche nordique 11h-12h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Power'Fit** (11, 17 et 24/07) **18h-18h45** ▶ Salle PIE, Espace E. Newton
- ▶ **Step** (11, 17 et 24/07) **18h45-19h30** ▶ Salle PIE, Espace E. Newton
- ▶ **Yoga** (11, 17 et 24/07) **19h45-21h15** ▶ Salle PIE, Espace E. Newton

### LES TOURNIS

- ▶ **Beach Volley 18h** ▶ Bègles Plage

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique Tonique 10h-11h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Work Out «Renfo» 10h-11h30** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle 11h-13h/14h-18h30** ▶ Bègles plage

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Work Out « Renfo » 10h-11h30** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Hiit** (11, 18 et 25/07) **12h15-13h15** ▶ Salle PIE, Espace E. Newton
- ▶ **Cardio Boxe** (11, 18 et 25/07) **18h-18h30** ▶ Salle PIE, Espace E. Newton
- ▶ **Body 'Sculpt** (11, 18 et 25/07) **18h30-19h** ▶ Salle PIE, Espace E. Newton
- ▶ **Gym Zen** (11, 18 et 25/07) **19h-19h45** ▶ Salle PIE, Espace E. Newton

## CET ÉTÉ, À BÈGLES

### SUR LE SITE DE BÈGLES PLAGE

#### Cours d'initiation à la Sophrologie

- ▶ **Les mardis - 11h** - Bègles plage

#### Hydro Speed

- ▶ **Mercredis 16 juillet, 6 et 27 août - 18h**

#### Journée « Gironde Beach Soccer Tour »

- ▶ **Jeudi 31 juillet et mardi 12 août** - Animations et goodies toute la journée.

Avec le «District de Gironde de Football»

#### Cours de Yoga Thai

- ▶ **Jeudis 7, 14, 21 et 28 août - 9h**

● Activités culturelles

## 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
- ▶ Activités nautiques : Canoë ou Stand Up Paddle ou Sauvetage côtier
- ▶ Programme prévisionnel, sous réserve de modifications en cas de pluie ou fortes chaleurs
- ▶ Les lieux de pratique :
  - Bègles Plage : Avenue Pierre Mendès France
  - Salle PIE, Parc Newton : 11 avenue Saint-Paulin
  - Stade Duhourquet: 158 rue Marcel Sembat

## Consignes pour la pratique

- ▶ Activités nautiques : canoë à partir de 8 ans avec 1 adulte et 10 ans pour le Stand up paddle. Ces activités seront soumises à la réussite du test anti-panique, pour les participants
- ▶ Les Tests anti-panique se dérouleront sur site avant chaque activité : une fiche de réussite au test sera alors remise au participant par le MNS
- ▶ Les activités nautiques nécessitent une inscription au préalable (ainsi que la réussite au test) : le nombre de places est limité à 10 personnes par créneau, et les inscriptions se font sur site, à la base nautique de Bègles Plage
- ▶ Pour des raisons d'hygiène veuillez apporter votre serviette personnelle et une gourde pour vous réhydrater
- ▶ Une paire de chaussures et une tenue adaptée sont nécessaires pour la pratique des activités et une tenue de bain est exigé pour les activités nautiques
- ▶ Une paire de chaussures propres et une tenue adaptée sont exigées pour les activités fitness en salle, salle PIE du parc Newton

### Associations partenaires de CAP33

Club Athlétique Bèglais ; Bordeaux Palmes Aventure ; Bordeline Dancer Talence ; Bernard Audouin

CAP  
33  
juniors

Des animations  
tout l'été  
adaptées  
à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

## Accueil des enfants à la base nautique de Bègles plage !!!

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis 10-11h30** ▶ Terrain de tennis, Stade Haut Verduc
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle 11h-13h/14h-18h30** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Rugby 14h-15h** ▶ Bègles Plage

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Boxe 10h-11h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle 11h-13h/14h-18h30** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Tchoukball 14h-15h** ▶ Bègles Plage

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Baseball 10h-11h** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle 11h-13h/14h-18h30** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Basket 14h-15h** ▶ Bègles Plage

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h-11h30** ▶ Bègles Plage (créneaux de 30')
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle 11h-13h/14h-18h30** ▶ Bègles Plage
- ▶ **Volley-Ball 14h-15h** ▶ Bègles Plage

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activité Sandball 10h-11h30** ▶ Lieu Bègles Plage
- ▶ **Canoë/Stand-up Paddle 11h-13h/14h-18h30** ▶ Bègles Plage