

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.

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.

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 13 et 27/07)

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 26 centres CAP33 en 2018

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 71 01 22 00
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC* DE CASTILLON PUJOLS	05 57 56 08 70
CDC* DU BAZADAIS	06 46 31 59 28
CDC* DU PAYS FOYEN	07 75 26 07 33
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	05 56 71 71 55
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
HOURTIN	06 75 28 86 61
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 47 91 30
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	05 56 88 38 87
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, Char à voile, Course d'orientation, Echecs, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller Sports, Savate, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley Ball et Drop de Béton (Beach Rugby).

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

RUGBY À LA PLAGE :

11 juillet : Biganos - Parc Lecoq
 17 juillet : Audenge - Bassin de Baignade Ortel
 18 juillet : CDC du Bazadais - Les Arènes à Captieux
 19 juillet : CDC du Réolais en Sud Gironde - Fontet
 20 juillet : Lanton - Bassin de baignade du Braou
 23 juillet : Andernos-les-Bains - Betey
 26 juillet : Vendays Montalivet - Esplanade CAP33
 27 juillet : Soulac-sur-Mer - Plage Centrale
 30 juillet : CDC du Sud Gironde - Langon, Parc des Vergers
 31 juillet : La-Teste-de-Buch - Plage principale de Cazaux Lac
 1^{er} août : Port Sainte-Foy et Ponchapt - Plage des Bardoulets
 2 août : Lacanau - Plage Maison de la glisse

BEACH VOLLEY GRAND SCHELEM DE GIRONDE :

29 juillet : Vendays-Montalivet - Esplanade CAP33
 12 août : Lacanau - Plage Maison de la glisse
 15 août : Soulac-sur-Mer - Plage Centrale
 18 août : Andernos-les-Bains - Betey
 19 août : La-Teste-de-Buch - La Salie Nord

CAP33



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



PROGRAMME ÉTÉ 2018

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

Samedi 7 juillet et 11 août : Repas africain
 dès 18h : 5€/pers. - Préau couvert du centre de loisirs
 Renseignements : 06 80 34 83 20

Samedi 25 août : CAP33 Tour à Saint-Médard-en-Jalles
 18h-22h : Rdv à l'Espace bords de Jalle, Gajac - Buvette sur place : Echecs, Escrime, Hockey sur gazon, Savate, Vol libre

SOIRÉES DU VENDREDI (GRATUIT)

Vendredi 29 juin : Eysines Goes Soul
 Concerts gratuits - Théâtre de verdure. Buvette et restauration sur place

Vendredi 13 juillet : Bal du 13 juillet
 Parc du château Lescombes - Buvette et restauration sur place

Vendredi 20 juillet - Chalet CAP33
 19h : Randonnée découverte du métier de la taille de pierre
 Départ du chalet CAP33

20h : Baptêmes de plongée - Piscine du Pinsan

22h : Ciné de plein-air : «Moi, moche et méchant 3»
 Théâtre de verdure du domaine du Pinsan.
 Buvette et restauration sur place

Vendredi 27 juillet : Soirée «Intervilles»
 19h : Représentez la ville d'Eysines et défiez les centres CAP33 de St-Médard et Bruges - Rdv à l'espace Galinier de Bruges
 Sur inscription. Buvette sur place

Vendredi 3 août : Biathlon déjanté - Salle omnisports du Pinsan
 Dès 18h : Parcours du combattant et tir à la carabine laser
 18h : parcours enfants / 20h : parcours adultes
 Buvette et restauration sur place

Vendredi 10 août : «Défiez vos animateurs !!!»
 20h : thème : les jeux sportifs de notre enfance - Chalet CAP33
 Buvette et restauration sur place

Vendredi 17 août : Randonnée «rivières urbaines»
 19h : Découverte d'un parc de la ville - Départ du chalet CAP33

Vendredi 24 août : CAP33 Tour à Bruges - Espace Galinier
 17h-22h : Badminton, Echecs, Escrime, Pelote Basque, Roller
 Buvette sur place

Vendredi 31 août : Repas de clôture (sur inscription)
 20h-21h30 : Baptêmes de plongée - Piscine du Pinsan
 Préau couvert du centre de loisirs du Pinsan

Septembre

Samedi 8 septembre : Fête des associations et accueil des nouveaux eysinais
 14h-17h : Stands associatifs - Domaine du Pinsan

LUNDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

19h-20h : Qi Gong** - Chalet CAP33
 Initiation Boxe et Kick-boxing* - Chalet CAP33
 20h-21h : Cardio-boxing* - Chalet CAP33

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (1^{re} séance gratuite)

18h-19h : L.I.A² - Chalet CAP33 (2 cases)
 19h-20h : Abdos/fessiers** - Chalet CAP33 (2 cases)
 20h-20h45 : Step** - Chalet CAP33 (2 cases)

TOURNOIS


20h : Volley-ball sur herbe 3x3 - Terrain éclairé du Pinsan
 (1€ ou 1 case) - buvette et restauration sur place

MARDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

11h-12h : Pilates avec petit matériel* - Chalet CAP33
 (Inscription obligatoire)
 Yoga** (sauf 28/08) - Chalet CAP33
 18h-19h : Pilates* - Chalet CAP33 (inscription obligatoire)
 18h-19h30 : Beach Tennis sur herbe - Chalet CAP33

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (1^{re} séance gratuite)

10h-11h : Gym bien vieillir³  Chalet CAP33 (2 cases)
 12h30-13h15 : Aquagym - Piscine municipale (3 cases)
 (Inscription obligatoire)
 12h30-13h30 : Abdos/Fessiers (sauf 3/07) - Salle omnisports du Pinsan (2 cases)
 18h-19h : Abdos/Fessiers** - Chalet CAP33
 19h-19h45 : Aquagym - Piscine municipale (3 cases)
 (Inscription obligatoire)
 19h-20h : Zumba - Chalet CAP33 (2 cases)
 20h30-22h : Circuit training en plein air - Chalet CAP33
 (inscription obligatoire, 2 cases)

TOURNOIS

20h : Pétanque doublette* - Terrain stabilisé du Pinsan
 (1€ ou 1 case)
 Beach Tennis sur herbe** - Terrain éclairé du Pinsan - (1€ ou 1 case)

MERCREDI (sauf le 15 août)

DÉCOUVERTES GRATUITES

11h-12h : Qi Gong¹ * - Chalet CAP33
 12h30-14h et 19h-20h : Badminton (jeu libre) - COSEC
 18h-19h : Karaté (4, 11, 18/07 et 29/08) - Salle du Derby
 18h-19h30 : Baseball - Chalet CAP33
 Judo - Dojo du bourg
 19h-20h : Self-défense (4, 11, 18/07 et 29/08) - Salle du Derby

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (1^{re} séance gratuite)

18h : Stretching - Chalet CAP33 (2 cases)
 19h-19h45 : Aquagym - Piscine municipale (3 cases)
 (Inscription obligatoire)
 19h-20h : Abdos/Fessiers - Chalet CAP33 (2 cases)

TOURNOIS

20h : Badminton (double) - COSEC (1€ ou 1 case)
 Buvette et restauration sur place

JEUDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

19h-20h : Tennis de Table (jeu libre) - Salle omnisports
 19h-20h30 : Self-défense philippine* - Salle omnisports
 19h30-20h30 : Country line-dance (26/07, 23 et 30/08)
 Salle de réception du Pinsan
 Partagez un pique-nique sur place
 20h30-21h30 : Kali escrima⁴ * - Salle omnisports

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (1^{re} séance gratuite)

12h30-13h15 : Aquagym - Piscine municipale (3 cases)
 (Inscription obligatoire)
 12h30-13h30 : Abdos/Fessiers (sauf 5/07) - Salle omnisports du Pinsan (2 cases)
 18h-19h : Step - Chalet CAP33 (2 cases)
 19h-19h45 : Aquagym - Piscine municipale (3 cases)
 (Inscription obligatoire)
 19h-20h : Zumba - Chalet CAP33 (2 cases)
 20h-21h : Renforcement musculaire corps entier
 Chalet CAP33 (2 cases)

TOURNOIS

20h : Tennis de Table - Salle omnisports (1€ ou 1 case)
 Buvette et restauration sur place
 Roller Hockey - Centre CAP33
 de St-Médard-en-Jalles - Rue Chaumet (1€)

VENDREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

16h-19h30 : Initiation à l'aviron (13, 20 et 27/07)
 Renseignements CAP33 de Bruges :
 06 89 54 57 39
 18h30 : Initiation Capoeira (6 et 20/07) au Chalet CAP33
 sauf pour le 13/07 au Château Lescombes
 19h30 : Initiation Savate Boxe française
 (6, 20/07 et 17, 31/08) - Chalet CAP33
 13/07 Château Lescombes


Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT (1^{re} séance gratuite)

12h30-13h15 : Aquagym - Piscine municipale (3 cases)
 (Inscription obligatoire)
 12h30-13h30 : Yoga-gym* - Salle omnisports du Pinsan (2 cases)
 Stretching** - Salle omnisports du Pinsan (2 cases)

SAMEDI (sauf le 14/07)

DÉCOUVERTES GRATUITES

9h30h-10h30 : Mieux vivre avec son dos*  Chalet CAP33
 10h30-12h : Marche nordique - Chalet CAP33
 Badminton (jeu libre parents enfants) - COSEC

Informations pratiques et tarifs

*Juillet uniquement / **Août uniquement
 Du lundi au vendredi 17h-19h (sauf 13 et 27/07)
 Animations, jeu libre :

Foot, speed badminton, golf, pétanque, quilles...
 En cas d'intempéries, permanence à la salle Omnisports.



Ce logo symbolise la présence d'un éducateur diplômé. L'ouverture des animations CAP33 aux personnes en situation de handicap (moteur, sensoriel, mental) est toujours possible en mixité (handi-valide)

- 1 Qi gong** : Gymnastique traditionnelle chinoise qui permet de maîtriser le souffle et associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. L'objectif étant l'harmonisation du corps et de l'esprit
- 2 L.I.A** : (Low Impact Aérobie) Cours chorégraphié, rythmé par une musique dynamique et motivante développant l'endurance et la coordination
- 3 Gym bien vieillir** : Permet d'entretenir et de garder sa forme pour préserver son autonomie
- 4 Kali-escrima** : 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^{re} séance gratuite, à partir de la 2^e séance :
 Achat de cartes d'activités au Chalet CAP33
 du lundi au vendredi de 17h à 19h
 Carte de 24 cases : 20€ / Carte de 12 cases : 10€
 1/2 tarif sur justificatif : chercheurs d'emploi,
 bénéficiaires des minima sociaux (AAH, RSA, ASS...),
 bénéficiaires de la carte sport-culture 2017.

Les partenaires :

À corps parfait ; Ananda Yoga ; Karaté-do club eysinais ; Ecole de judo d'Eysines ; L'entraî pour tous ; A.L.E. sections Danse Country, Zumba, Tennis de Table et Badminton ; Cercle d'arts martiaux de Mignon sections Qi-gong, Pilates et Gym équilibre ; 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 ; ACAMCAB Capoeira Eysines ; Cercle SBF33 Eysines