

CAP33



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

Service Sports & Vie Associative

2, Rue du Castéra
33770 Salles

Du lundi au vendredi
de 9h-12h et de 13h30-17h30
07 78 37 88 56



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 28 centres CAP33

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 82 67 15 57
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC CONVERGENCE GARONNE	05 56 76 38 00
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 RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	06 23 80 20 78
CDC MÉDOC CŒUR DE PRESQU'ÎLE	06 32 21 21 84
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 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 30 67 55
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MARTIGNAS SUR JALLE	06 19 21 84 07
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-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

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.



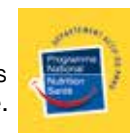
CAP33'tour



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, Cyclisme, Échecs, Escrime, Études et Sports sous-marins, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley Ball et Drop de Béton (Beach Rugby).

5 juillet : Marcheprime - Stade René Delest
6 juillet : Lacanau Océan - Maison de la glisse
10 juillet : Pompignac - Place de l'Entre-deux Mers
12 juillet : Martignas-sur-Jalle
Complexe sportif André Dolange
13 juillet : Salles - Parking collège
17 juillet : Castillon-la-Bataille - Pelouse
19 juillet : Lesparre Médoc - Coséc
20 juillet : Bassens
Plaine des sports Griffons-Séguinaud
24 juillet : Port Sainte Foy et Ponchapt
Plage des Bardoulets
25 juillet : Saint-Médard-en-Jalles
Espace des Bords de Jalle
27 juillet : Mios - Allée de la Plage
28 juillet : Vendays-Montalivet - Plage CAP33
29 juillet : Langon - Parc des Vergers
31 juillet : La-Teste-de-Buch - Cazaux Lac
3 août : Bazas - Piscine municipale
4 août : Soulac-sur-Mer - Plage CAP33
7 août : Lanton - Esplanade de Cassy
9 août : Audenge - Bassin de Baignade Ortel
10 août : Calonge de La Réole - Skate Parc
12 août : Andernos-les-Bains - Plage du Beteu
13 août : Carcans - Maubuisson, Place du Pôle
16 août : Arès - Esplanade Dartiguelongue
17 août : Biganos - Parc Lecoq
23 août : Grayan-et-l'Hôpital - Gulp
24 août : Léognan - Parc Forestier du Lac Bleu
28 août : Cérons - Plaine des Sports
29 août : Bruges - Domaine du Grand Darnal
30 août : Eysines - Domaine du Pinsan

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



Département de la Gironde - DCIP - CID - Juin 2019

CAP33



Pendant l'été, à découvrir en famille
ou individuellement à partir de 15 ans.



Programme ÉTÉ 2019

Commune de Salles





Toutes les activités sont gratuites
y compris les séances d'approfondissement

**Début des activités le lundi 8 juillet.
Lancement des tournois
dès le mardi 2 juillet !!**

Lundi

Découvertes gratuites

18h-19h : **Step*** - Dojo
18h-19h30 : **Basket** - Gymnase Aliénor

Séances d'approfondissement

10h30-12h : **Skate** - Skatercross avec *Les Salles Gosses*
19h-20h : **Zumba*** (8,15 et 22/07) - Dojo avec *Studio Danse*
19h30-20h45 : **Aquagym**** (sauf 5 et 12/08) - Spadium de Salles

Tournois [Inscriptions 19h45]

20h : **Tennis de Table** - Gymnase Aliénor

Mardi

Découvertes gratuites

10h-12h : **Skate** - Skatercross
Beach Volley - Terrains de Beach
18h-19h : **Initiations aux instruments de musique**
(16 et 23/07) - Médiathèque de Salles
avec *l'Harmonie*
18h-19h30 : **Badminton** - Gymnase Aliénor
18h30-19h30 : **Beach Tennis** - Terrains de Beach

Séances d'approfondissement

18h30-19h30 : **Yoga parents/enfants*** (16/07 et 13/08)
18h30-20h : **Kundalini Yoga*** (9/07 et 6/08)
Studio : 4 chemin de Paris, avec *Ajna Yoga*

Tournois [Inscriptions 19h45]

20h : **Foot** - Gymnase Aliénor

Mercredi

Découvertes gratuites

11h-12h : **Tir à l'arc** - École Maternelle Rive Gauche
11h-12h : **Jeux de société et Coin lecture**
École Maternelle Rive Gauche
18h-19h : **Danse Swing*** (10 et 24/07) - Dojo
avec *L'Esprit Swing*
18h-19h : **Yoga du rire*** (7/08)
Relaxation et Sophrologie* (14/08)
Salle de motricité École Octave Cazauviel
avec *Bulle de rires & sérénité*
19h-20h : **Jiu-jitsu brésilien*** (10, 17 et 24/07) - Dojo
avec *Nova Onda South West Jiu-Jitsu*

Séances d'approfondissement

11h-12h : **Pilates*** - École primaire Rive Gauche
18h-20h : **Beach Volley** - Terrains de Beach

Jeudi

Découvertes gratuites

10h-12h : **Skate** - Skatercross
Beach Tennis - Terrains de Beach
11h-12h : **Jeux vidéo Casque Réalité Virtuelle**
Médiathèque de Salles
18h-19h : **Beach Volley** - Terrains de Beach
19h-20h : **Badminton** - Gymnase Aliénor

Séances d'approfondissement

18h-19h : **Intense training*** (Juillet) - Dojo
19h-20h : **Strong by Zumba*** (8 et 22/08) - Dojo
avec *Studio Danse*

Tournois [Inscriptions 19h45]

20h : **Badminton** - Gymnase Aliénor

Vendredi

Découvertes gratuites

10h-12h : **Marche Nordique** - Dojo
18h-19h30 : **Tennis** - Terrains de Tennis

Séances d'approfondissement

18h-19h : **Body sculpt*** - Dojo

Tournois

19h : **Pétanque** (12, 19 et 26 juillet)
City Stade (Ancien gymnase) - inscriptions 18h45
20h : **Basket** (inscriptions 19h45) - Gymnase Aliénor

Samedi

Découvertes gratuites

10h-11h30 : **Marche méditative et consciente (20/07)**
Studio : 4 chemin de Paris - avec *Ajna Yoga*
11h-12h : **Tir à l'arc** - École Maternelle Rive Gauche
Slackline - Parking Collège Aliénor

Séances d'approfondissement

10h30-11h30 : **Cross training*** - Parking Collège Aliénor

* Prévoir serviette, bouteille d'eau et chaussures propres.

** Soumis à inscriptions dans la limite des places disponibles.
Appeler au 07 78 37 88 56

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

Les comités sportifs départementaux

Activités gratuites

CAP33'TOUR

Samedi 13 juillet de 9h30 à 13h30

Terrains de Beach, Skatercross
et parking du Collège Aliénor.

Char à voile, Échecs, Handisport, Pelote

Basque, Roller et Skateboard, Tennis (Beach Tennis)

Cours Collectifs en plein air

10h-11h : **Cross training**
École Primaire Rive Gauche

11h-11h45 : Zumba

Parking Collège Aliénor
Studio Danse

12h-12h45 Danse swing

Parking Collège Aliénor
L'Esprit Swing

*Pour ce moment de partage et de convivialité,
un barbecue sera mis en place. Il vous suffit
d'amener de quoi vous restaurer et nous
assurons les grillades*

Les associations partenaires :

Nova Onda South West Jiu-Jitsu ; Association Sportive
Pétanque Salloise ; Studio-danse, Ajna Yoga ;
Bulle de rires et sérénité ; l'Harmonie ; Les Salles Gosses ;
L'Esprit Swing ; Spadium de Salles

Ça se passe cet été

Juillet

Vendredi 5 : Détente musicale et littéraire
17h : Médiathèque municipale

Samedi 6 : Fête du Lanot

Mardi 9 : Atelier Origami 8 ans et +
15h-16h30 : Médiathèque municipale

Jeudi 11 : Escapades Musicales
20h30 : Parc du Château

Vendredi 12 : Atelier Origami 6 ans et +
10h-11h30 : Médiathèque municipale

Samedi 13 : Bal des pompiers et feux d'artifice
19h : Pas de pajot

Mardi 16 : Marché des producteurs
19h : Champ de foire

Mardi 23 : Découverte des albums animés et pop-up
16h-17h30 : Médiathèque municipale

Mercredi 24 : Marché nocturne
19h : Centre Ville

Août

Vendredi 2 et Samedi 3 : Toro piscine
Place du champ de foire

Mardi 6 : Marché des producteurs
19h : Champ de foire

Mardi 13 et mercredi 14 : Petit cirque Tony
Place du champ de foire

Samedi 17 et Dimanche 18 : Gipsy Jazz
16h : Parc du Château

Samedi 24 : Marché des producteurs
19h : Champ de foire

Samedi 31 : Forum des associations
9h : Parc du château

Septembre

Samedi 7 : Raid Champions
Stade Jean pierre Rodriguez