

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.

C'est aussi 29 centres en 2020



Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 60 97 57 88	
Audenge 06 14 47 29 54	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Mios 05 57 17 07 95
Bassens 06 37 60 92 67	Lacau 05 56 26 03 08	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Bègles 07 63 74 83 03	Lanton 05 56 03 31 28	Réolais en Sud Gironde* 05 56 71 71 55
Bazadais* 06 46 31 59 28	Léognan 06 02 29 84 86	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Biganos 06 73 27 22 95	Les Coteaux Bordelais* 06 52 47 97 54	Salles 07 78 37 86 56
Bruges 05 56 16 48 70	Marcheprime 07 87 61 53 27	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Carcans 06 15 41 67 61	Martignas-sur-Jalle 06 82 01 84 00	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Castillon Pujols* 05 57 56 08 74	Médoc Cœur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	Vendays Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne* 07 76 11 41 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.

📍 Département de la Gironde - DCIP - CID - Juin 2020

Plus de 80 disciplines sportives en juillet / août

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 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 Sports & Vie Associative

2, Rue du Castéra - 33770 Salles

Du Lundi au vendredi

9h-12h et 13h30-17h30

📞 07 78 37 88 56



Réglementation COVID-19 *

Seules les activités sportives individuelles pratiquées en extérieur sont autorisées
Les activités sportives impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées.

Distanciation

Il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m :

- ▶ 10 m pour la pratique du vélo et de la course à pied
- ▶ 5 m pour la marche rapide
- ▶ 1,5 m en latéral entre deux personnes
- ▶ pour les autres activités, un espace de 4 m² est prévu pour chaque participant

Règles sanitaires de pratique d'une activité CAP33

- ▶ Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique
- ▶ Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, ...)
- ▶ L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette, ...) doit être proscrit
- ▶ L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun sera nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation
- ▶ Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19 une consultation médicale est nécessaire pour toute reprise. Le Département de la Gironde et le centre CAP33 organisateur de l'activité dégagent leur responsabilité en cas de non-respect de cette obligation.

*source : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES - Post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19, Ministère des sports, mai 2020



CAP 33

80 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2020
COMMUNE DE SALLES



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

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **STEP*** 18h-19h ▶ Dojo
- ▶ **Basket** 18h-19h30 ▶ Gymnase Aliénor
- ▶ **Marche méditative et consciente** (20/07 et 03/08) 10h-11h30 ▶ Studio, 4 chemin de Paris avec Ajna Yoga

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Skate** 10h30-12h ▶ Skatercross - Avec Les Salles Gosses
- ▶ **Postural Ball*** 19h-20h (6/07) ▶ Ancien gymnase Avec La Gymnastique Volontaire
- ▶ **Pilates*** 19h-20h (13, 20 et 27/07) ▶ Dojo Avec La Gymnastique Volontaire

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table** 20h ▶ Gymnase Aliénor Inscriptions 19h45

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Skate** 10h-12h ▶ Skatercross
- ▶ **Beach Tennis** 10h-12h ▶ Terrains de Beach
- ▶ **Badminton** 18h-19h30 ▶ Gymnase Aliénor
- ▶ **Beach Tennis** 18h30-19h30 ▶ Terrains de Beach
- ▶ **Initiation aux instruments de musiques** 18h-19h (7,21,28 juillet) ▶ Médiathèque de Salles Avec l'Harmonie

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Hip-hop/Street dance** 19h-20h ▶ Dojo Avec Dans'attitude
- ▶ **Zumba** 20h-21h (7/07) ▶ Ancien gymnase
- ▶ **Zumba** 20h-21h (21/07) ▶ Ancien gymnase Avec la Gymnastique Volontaire
- ▶ **Danse swing** 18h-19h (28/07) ▶ Dojo Avec l'Esprit Swing

LES TOURNOIS

- ▶ **Foot** à partir de 20h ▶ Gymnase Aliénor Inscriptions 19h45

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc** 11h-12h ▶ Ecole Maternelle Rive Gauche
- ▶ **Jeux de société et coin lecture** 11h-12h ▶ Ecole Maternelle Rive Gauche
- ▶ **Initiation aux instruments de musiques** le 15 juillet 18h-19h ▶ Médiathèque de Salles avec l'Harmonie
- ▶ **Cirque/Jonglerie** 18h-19h30 (sauf 1/07 et 26/08) ▶ Dojo - Avec Komono
- ▶ **Boxe Française*** 19h-20h (15, 22, 29/07, 5, 12 et 19/08) ▶ Dojo - Avec Nova Onda South West Jiu-Jitsu
- ▶ **Hip-hop/Street dance** 19h30 (15, 22, 29/07) ▶ Dojo - Avec Dans'attitude

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates*** 11h-12h ▶ Ecole primaire Rive Gauche
- ▶ **Beach volley** 18h-20h ▶ Terrains de Beach

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Skate** 10h-12h ▶ Skatercross
- ▶ **Beach Tennis** 10h-12h ▶ Terrains de Beach
- ▶ **Découverte de la liseuse** 11h-12h ▶ Médiathèque de Salles
- ▶ **Slackline** 18h-19h ▶ Parking collège
- ▶ **Badminton** 19h-20h ▶ Gymnase Aliénor

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Cardio boxe*** 18h-19h (9, 16, 23/07, 6, 13 et 20/08) ▶ Dojo Avec Julie Beausoleil

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton** 20h ▶ Gymnase Aliénor Inscriptions 19h45

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique** 10h-12h ▶ Dojo
- ▶ **Danse Swing*** 10h-12h ▶ Dojo avec L'Esprit Swing
- ▶ **Tennis** 18h-19h30 ▶ Terrains de Tennis

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Body Sculpt*** 18-19h ▶ Dojo
- ▶ **Postural Ball** 19h-20h (10/07) ▶ Ancien gymnase Avec la Gymnastique Volontaire
- ▶ **Kundalini yoga** 18h30-20h (10/07 et 7/08) ▶ Studio, 4 chemin de Paris Avec Ajna Yoga

LE TOURNOI

- ▶ **Basket** à partir de 20h ▶ Gymnase Aliénor Inscriptions 19h45

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc** 11h-12h ▶ Ecole Maternelle Rive Gauche
- ▶ **Slackline** 11h-12h ▶ Parking Collège Aliénor

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

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

Informations pratiques

IMPORTANT

- ▶ *Prévoir serviette, bouteille d'eau et chaussures propres

Cet été, CAP33 vous propose des activités culturelles !

Nouveauté ! En complément des activités sportives et de loisirs, de nombreux ateliers de pratique culturelle vous sont proposés sur plusieurs rendez-vous pendant l'été.



● Légende activités culturelles dans le programme

Juillet

Marché des Producteurs

- Mardi 21 à 19h**
- ▶ Place du champ de Foire

Marché Nocturne

- Mercredi 29 à partir de 19h**
- ▶ Place du champs de foire

Août

Marché des producteurs

- Mardi 4 et samedi 15 à 19h**
- ▶ Place du champ de Foire

Gypsy Jazz

- Mercredi 22 et jeudi 23 à partir de 19h**
- ▶ Parc du Château de Salles

Raid champion

- Samedi 29 à 9h-19h**
- ▶ Stade Jean-Pierre Rodriguez

Associations partenaires

Nova Onda South West Jiu-Jitsu ; Association Sportive Pétanque Salloise ; Ajna Yoga ; Harmonie de Salles ; Les Salles Gosses ; L'Esprit Swing ; Spadium de Salles ; Dans'attitude ; Collectif Komono ; Gymnastique Volontaire