

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.

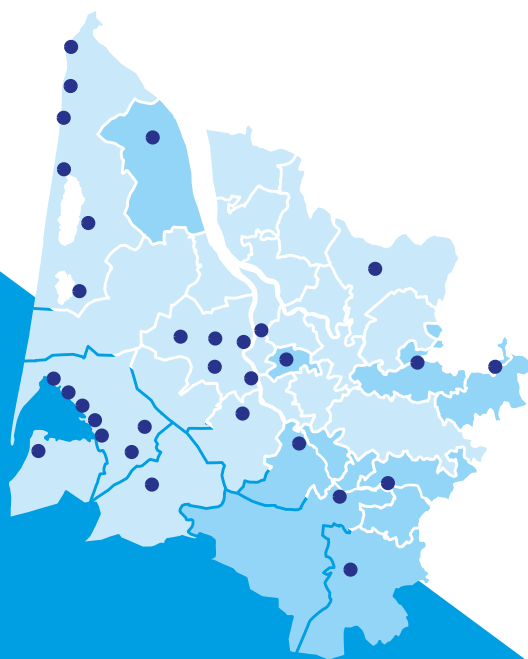
Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

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.

C'est aussi 31 centres en 2021

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 05 57 17 07 92
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Audenge 06 14 47 29 54	Hourtin 06 75 28 86 61	Réolais en Sud Gironde* 06 17 35 41 77
Bassens 06 37 60 92 67	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bazadais* 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01	Salles 05 56 88 38 87
Bègles 05 56 85 86 39	Lanton 06 07 31 18 81	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Biganos 06 73 27 22 95	Léognan 06 20 96 05 98	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Bruges 06 89 54 57 39	Les Coteaux Bordelais* 06 23 76 64 42	Vendays Montalivet 06 81 66 36 07
Carcans 06 45 47 52 55	Marcheprime 06 07 63 80 36	
Castillon Pujols* 05 57 40 08 74	Mérignac 05 56 12 87 35	
Convergence Garonne* 07 76 11 41 07	Médoc Coeur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	
Coutras 06 43 41 19 56		



● 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

Service Sports & Vie Associative
2, Rue du Castéra - 33770 Salles

Du Lundi au vendredi
9h-12h et 13h30-17h30

☎ 05 56 88 38 87



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.*

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 ÉTÉ 2021
VILLE DE SALLES



Toutes nos activités sont gratuites

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **STEP* 18h-19h** ▶ Dojo
- ▶ **Basket 18h-19h30** ▶ Gymnase Aliénor

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Skate 11h-12h** (12 juillet au 16 août) ▶ Skatercross Avec Les Salles Gosses
- ▶ **Pilates* 19h-20h** (12, 19 juillet et 9, 16 août) ▶ 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/Volley 10h-12h** ▶ Terrains de Beach
- ▶ **Badminton 18h-19h30** ▶ Gymnase Aliénor
- ▶ **Beach Tennis 18h30-19h30** ▶ Terrains de Beach
- ▶ **Initiation aux instruments de musiques 18h-19h** (6, 13, 20, 27 juillet) ▶ Médiathèque de Salles Avec l'Harmonie

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Zumba 19h-20h** (13 et 27 juillet) ▶ Dojo - Avec la Gymnastique Volontaire
- ▶ **Cardio boxe* 18h-19h** (13 juillet au 27 août) ▶ Dojo Avec Équilibre et Flottaison

LES TOURNOIS

- ▶ **Foot en salle 20h** ▶ Gymnase Aliénor Inscriptions 19h45

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Promenade à vélo** 10h-11h30** (21, 28 juillet et 4, 11 août) ▶ Office de tourisme - Avec Cyclo Club du Val de l'Eyre
- ▶ **Tir à l'arc 11h-12h** ▶ École Maternelle Rive Gauche
- ▶ **Jeux de société et coin lecture 11h-12h** (7 et 21 juillet) ▶ École Maternelle Rive Gauche Avec la médiathèque de Salles
- ▶ **Postural Ball* 18h-19h** (7, 21 et 28 juillet) ▶ Ancien gymnase - Avec la Gymnastique Volontaire
- ▶ **Cirque/jonglerie 18h-19h30** ▶ Dojo - Avec Komono
- ▶ **Boxe Française* 19h-20h** ▶ Dojo - Avec Nova Onda South West Jiu-Jitsu

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Pilates* 11h-12h** ▶ École Maternelle Rive Gauche avec l'association Équilibre et flottaison
- ▶ **Beach volley 18h-20h** ▶ Terrains de Beach

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Skate 10h-12h** ▶ Skatercross
- ▶ **Beach Tennis/Volley 10h-12h** ▶ Terrains de Beach
- ▶ **Slackline 18h-19h** ▶ Parking collège
- ▶ **Badminton 19h-20h** ▶ Gymnase Aliénor

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Zumba step* 18h-19h** (8 et 22 juillet) ▶ Dojo - Avec la Gymnastique volontaire de Salles
- ▶ **Yoga Vinyasa* 19h-20h** (15 juillet au 19 août) ▶ Dojo - Avec la Gymnastique volontaire de Salles

LES TOURNOIS

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

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

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

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Body Sculpt* 18-19h** ▶ Dojo
- ▶ **Kundalini yoga 18h30-20h** (16 juillet et 6 août) ▶ Studio, 4 chemin de Paris Avec Ajna Yoga

LE TOURNOI

- ▶ **Basket 20h** ▶ Ancien Gymnase Inscriptions 19h45

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 11h-12h** ▶ École Maternelle Rive Gauche
- ▶ **Slackline 11h-12h** ▶ Parking Collège Aliénor
- ▶ **Marche méditative et consciente 10h-11h30** (24 juillet et 28 août) ▶ Studio, 4 chemin de Paris Avec Ajna Yoga

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

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

Informations pratiques

IMPORTANT

- ▶ *Prévoir serviette, bouteille d'eau, chaussures propres et tapis si possible.
- ▶ ** Promenade à vélo : Nous ne fournissons pas les vélos.

Comités sportifs départementaux

▶ 9h30-13h30

Programme des interventions des Comités :

- ▶ **Beach Tennis - 15/07** - Terrain de beach
- ▶ **Handisport - 22/07** - Skatercross
- ▶ **Char à voile - 29/07** - Parking collège Aliénor
- ▶ **Roller 08/07** - Skatercross
- ▶ **Beach Volley 19/08** - Terrain de Beach

Associations partenaires

Nova Onda South West Jiu-Jitsu ; Ajna Yoga, Harmonie de Salles, Les Salles Gosses, Collectif Komono, Gymnastique Volontaire, Cyclo club du Val de l'Eyre, Equilibre & Flottaison

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.



● Activités culturelles

Juillet

Escapades Musicales

- Vendredi 9 à 20h**
- ▶ Stade Raymond Brun

Les Estivales Gourmandes

- Mardi 20 à 19h**
- ▶ Place du champ foire

Marché Nocturne des Artisans et Créateurs

- Mercredi 28 à 19h** ▶ Bourg de Salles

Août

Les Estivales Gourmandes

- Mardi 3 et samedi 14 à 19h**
- ▶ Place du champ de Foire

Paul Meslet chante Jean Ferrat

- Samedi 28 à 20h**
- ▶ Stade Raymond Brun
- Accompagné de l'Orchestre Scénéfonia

Médiathèque de Salles
Les Animations

Détente musicale et littéraire

Mercredi 7 juillet 15h dès 5 ans, vient passer un moment à la Médiathèque pour fêter le début des vacances : lecture, musique, yoga et relaxation au programme

Le Cirque - Lectures pour les enfants de 3 à 4 ans

Jeudi 22 juillet 10h30 venez découvrir l'univers du cirque à travers la lecture de deux kamishibais «Le cirque Maximus» et «Le cirque Saperlotte»

Lecture et animation jeux de société à partir de 7 ans

Mardi 13 juillet 10h30 «Partez à la rencontre de Pablo, qui le jour où un cirque s'installe dans sa ville, décide de se faire engager par le directeur. Pablo possède un incroyable talent ...». Puis partageons un moment convivial autour des jeux de société - *Sur réservation*

Cyclo Club du Val de l'Eyre - Sorties d'été

Mardi et samedi matin 9h30 et mercredi soir 18h15
Départ devant «Plein Gaz»