

# 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.

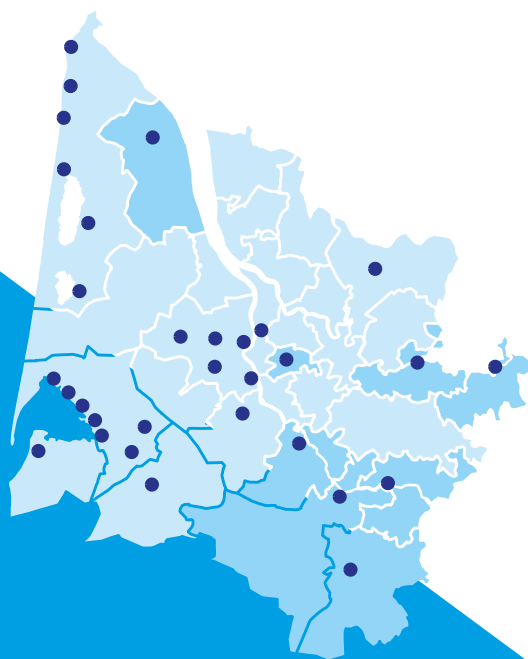
## Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

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

Moisan Jimmy  
Pôle Sport Jeunesse  
☎ 06 20 96 05 98

jimmy.moisan@mairie-leognan.fr

## 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](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2021  
COMMUNE DE LÉOGNAN



# CAP 33 juniors

Des animations  
tout l'été  
adaptées  
à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates/Stretch 9h30-10h30** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Cours de dessin et peinture** à partir de 15 ans  
5, 12, 19/07 et 23/08 **10h-12h** le 30/08 **14h-16h**  
▶ Préfabriqué 1 face Mairie
- ▶ **Slackline 17h-19h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Beach Volley 17h-19h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Remise en forme 17h30-18h30** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Ateliers découverte chant et expression vocale** (30/08)  
**18h-19h30** ▶ Halles de Gascogne, Petit salon  
A partir de 15 ans, 8/10 participants
- ▶ **Tir à l'arc\* 18h30-20h30** ▶ Stade Ourcade  
(4 créneaux de 30 minutes)
- ▶ **Zumba 18h45-19h45** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Full contact 19h-21h** ▶ Parc Castagneto Carducci
- ▶ **Urban Training 20h-21h** ▶ Foyer municipal

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley 19h-23h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche rapide et marche moyenne 8h30-10h30**  
▶ Place du marché
- ▶ **Marche lente 9h-10h** ▶ Parc Forestier du Lac bleu
- ▶ **Cours de dessin et peinture** à partir de 15 ans (31/08)  
**10h-12h** ▶ Préfabriqué 1 (face Mairie)
- ▶ **Activité autour du livre** (27/07) **10h30-11h30** ▶ Quartier Clairbois (Carte pop-up, bestiaire fantastique ...)
- ▶ **Initiation Badminton\* 16h-20h** ▶ Halles de Gascogne  
(4 créneaux d'1 heure)
- ▶ **Jeux des sociétés sénior 16h30-19h30** ▶ RPA
- ▶ **Pétanque/Tennis de Table 17h-19h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Ateliers découverte chant et expression vocale**  
(13, 20, 27/07 et 31/08) ▶ Halles de Gascogne, Petit salon  
A partir de 15 ans, 8/10 participants
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers 18h15-19h15** ▶ Foyer municipal

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Yoga dynamique** (les mardis 10, 17 et 24/08 de **9h à 10h**  
▶ Domaine de Pontaulic
- ▶ **Intervalle training** (juillet) **19h30-20h30** ▶ Foyer municipal
- ▶ **Body zen** (août) **19h30-20h30** ▶ Foyer municipal

### LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton en double 20h-23h** ▶ Halles de Gascogne

## Mercredi (sauf 14 juillet)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme séniors 9h30-10h30** ▶ Foyer municipal
- ▶ **Activité autour du livre** (7/07) **10h30-11h30**  
▶ Parc Forestier du Lac Bleu  
(Carte pop-up, bestiaire fantastique ...)
- ▶ **Initiation Badminton\* 16h-20h** ▶ Halles de Gascogne  
(4 créneaux d'1 heure)
- ▶ **Tir à l'arc\* 18h-20h** Stade Ourcade (4 créneaux de 30 min)
- ▶ **Soirée « speed booking »** (7 et 28/07) **19h-21h**  
▶ Parc Forestier du Lac Bleu

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Remise en forme 18h15-19h15** ▶ Foyer municipal
- ▶ **Pilates/Stretch 19h25-20h25** ▶ Foyer municipal

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche rapide et marche moyenne 8h30-10h30** ▶ Place du marché
- ▶ **Marche lente 9h-10h** ▶ Parc forestier du Lac bleu
- ▶ **Zumba Gold** (+50 ans) **9h15-10h15** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Activité autour du livre** (15 et 22/07) **10h30-11h30** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu (Carte pop-up, bestiaire fantastique ...)
- ▶ **Slackline/Course d'orientation 17h-19h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Sandball 17h-19h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Ateliers découverte chant et expression vocale**  
(8, 22 et 29/07) ▶ Halles de Gascogne, Petit salon  
A partir de 15 ans, 8/10 participants
- ▶ **Country et Line danse débutant 20h-21h15** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Country et Line danse débutant 21h15-22h30** ▶ Halles de Gascogne

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Yoga Doux** (les jeudis 12, 19 et 26/08) **10h-11h**  
▶ Domaine de Pontaulic
- ▶ **Zumba 18h45-19h45** ▶ Parc Forestier du Lac bleu
- ▶ **Body Step 20h-21h** ▶ Foyer municipal

### LES TOURNOIS

- ▶ **Sandball 19h-23h** ▶ Parc forestier du Lac bleu

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach Soccer 16h-19h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Disc-Golf 17h-19h** ▶ Parc Forestier du Lac bleu

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Remise en Forme 9h30-10h30** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Pilates/Stretch 10h40-11h40** ▶ Halles de Gascogne

### LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque 19h** ▶ Parc Castagneto Carducci

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton\* 10h-12h** ▶ Halles de Gascogne  
(2 créneaux d'1 heure)
- ▶ **Tir à l'arc\* 10h-12h** ▶ Stade Ourcade  
(4 créneaux de 30 min)

## Dimanche

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation voiture Télécommandée 10h-12h30** ▶ Halles de Gascogne (sur inscription, session de 15min)
- ▶ **Démonstration entraînement voiture télécommandée 14h-17h** ▶ Halles de Gascogne

## 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

## Informations pratiques

Toutes les activités nécessitent une inscription au préalable

- ▶ \*Réservation d'un seul créneau sur l'amplitude horaire proposée pour le Badminton, et le Tir à l'arc

▶ Tous l'été du lundi au vendredi 16h-19h30

Activité sportive à la carte au Parc forestier du Lac Bleu CO, Slackline, Disc Golf, Beach Volley, Beach Soccer, Pétanque, Tennis de table - Animation et prêt de matériel

### Tarif

- ▶ Pilates/Stretch, Remise en forme, Body Step, Zumba et Zumba Kids, Yoga, Cuisses/Abdos/Fessiers 3 euros la séance et 12 euros la carte 5 séances - Inscription au 06 20 96 05 98

## Consignes pour la pratique

- ▶ Port d'un masque fortement recommandé lorsqu'il n'est pas obligatoire
- ▶ Utilisation de gel systématique pour accéder aux activités
- ▶ En cas de mauvais temps, les activités prévues en extérieur vous seront proposées au gymnase Nelson Paillou
- ▶ Concernant les cours de Remise en forme, Pilates, Cuisse/Abdos/Fessiers, Yoga il n'y a pas de prêt de matériel (tapis, poids)

## Les comités sportifs départementaux

Animations gratuites Parc Forestier du Lac Bleu

Sport en Milieu rural 10/07 - 14h-18h

Cyclisme BMX 22/07 - 14h-18h

Course d'orientation 14/08 - 14h-18h

Volley Ball Mercredi 25/08 - 14h-18h

## CET ÉTÉ, À LÉOGNAN

Découverte du piano 5/07 - 10h-12h ▶ Espace Georges Brassens (pour les enfants de 8 à 14 ans)

Découverte du langage musical 8,9/07 à l'ECGB

10h-11h ▶ pour les 6-9 ans - 11h-12h ▶ pour les 10-14 ans

Conférence sur le thème de l'Italie 21/07 - 19h30

▶ Cafétéria de l'ECGB, « Terra Di Scambio »

Ateliers ludiques autour de l'Allemagne 21/07 et 18/08 9h-12h

▶ Halles de Gascogne (petit salon), « Léo Dachau »

La dizaine du ludique du 21 au 31/07 ▶ Différentes formes de jeux décliné en plusieurs actions - accès libre et gratuit

Jeux surdimensionnés (jeux en bois) accessibles sur les

horaire d'ouverture de la bibliothèque

Animation grand jeux en bois 24 et 31/07 - 14h-18h

▶ Domaine de Pontaulic

Marche tardive (tous niveaux) 29/07 et 26/08 18h-20h

▶ Départ du restaurant « Le Pirèques »

Beach Soccer Tournoi inter-centre 30/07

▶ Parc Forestier du Lac Bleu

Animation sportive et culturelle des quartiers

13/07 - 10h-12h ▶ Quartier Moutin (animation sportive)

27/07 - 10h-12h ▶ Quartier Clairbois (animation sportive,

participation de l'association d'Abord des livres et concert de

guitare de l'école de musique de Léognan)

3/08 - 10h-12h ▶ Quartier Bois des Palombes

24/08 - 10h-12h ▶ Quartier Bouhumes (animation sportive)

## Découvertes gratuites

## Mardi

Badminton 10h-12h ▶ Halles de Gascogne

## Mercredi

Course d'orientation 10h-12h ▶ Parc forestier du Lac Bleu

Beach Rugby 10h-12h ▶ Parc forestier du Lac Bleu

## Jeudi

Tir à l'arc 10h-12h ▶ Parc forestier du Lac Bleu

Slackline 10h-12h ▶ Parc forestier du Lac Bleu

Zumba kids 17h30-18h30 ▶ Parc forestier du Lac Bleu

## Vendredi

Beach tennis ▶ Parc forestier du Lac Bleu

Accueil des enfants au « Local CAP33 »

ou sur les lieux d'activités

### Associations partenaires de CAP33

OMS, ABL, LEOFUN, LEOGYM, Leo full contact, Marche et Découvertes, ACL, Les Archers, Talons Pointes, D'abord des livres, Ecole chant 33, Terra Di Scambio, Shradha yoga, L'ECGB ; Shradha, Yogilife et OMSC