

# 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  
30 centres  
en 2022



Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Bazadais * 06 46 31 59 28	Lanton 06 07 31 18 86
Arès 06 73 68 61 06	Pays foyen * 07 75 26 07 33	Léognan 06 20 96 05 98
Bassens 06 17 02 21 32	Réolais en Sud Gironde * 06 17 35 41 77	Marcheprime 06 07 63 80 36
Bègles 07 64 58 10 42	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Mérignac 05 56 12 87 35
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Les Côteaux bordelais * 06 23 76 64 42	Mios 05 57 17 07 92
Biganos 06 73 27 22 95	Coutras 06 43 41 96 60	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bruges 06 89 54 57 39	Eysines 06 33 83 59 77	Salles 05 56 88 38 87
Carcans 06 45 47 52 55	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cenon 06 18 00 63 73	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07	Lacanau 05 56 03 21 01	
Castillon Pujols * 05 57 40 08 74		

\* 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 - DirCom - CID - Imprim'vert - juin 2022

## 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.

### 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

Moisan Jimmy  
Pôle Sport Jeunesse  
☎ 06 20 96 05 98  
Jimmy.moisan@mairie-leognan.fr

# CAP 33 'tour

De nombreuses  
animations gratuites  
en partenariat avec  
les comités sportifs  
départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Rugby à XIII, Savate Boxe française, Sport adapté, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Volley Ball, le CDOS et Drop de Béton (Beach Rugby).

### Les étapes du CAP33'tour :

- 07/07 Bonnetan ▶ Parc de la mairie
- 08/07 Eysines ▶ Domaine du Pinsan
- 09/07 Léognan ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- 11/07 Langon ▶ Parc des Vergers
- 12/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 13/07 Port Ste Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 18/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 19/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 20/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 21/07 St-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Grayan-et-L'Hôpital ▶ Le Gurg
- 23/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 26/07 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 27/07 Podensac ▶ Parc du Château Chavat
- 28/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 02/08 Carcans ▶ Maubuisson, Place du Pôle
- 03/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 04/08 Lanton ▶ Esplanade de Cassy
- 05/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 06/08 Salles ▶ Parking du collège
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 12/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 13/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 23/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 26/08 Marcheprime ▶ Stade René Delest
- 27/08 Mérignac ▶ Stade R. Brettes (Parc du Vivier)

Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé. 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 2022  
COMMUNE DE LÉOGNAN

# PROGRAMME ÉTÉ 2022 - COMMUNE DE LÉOGNAN

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août

## Lundi (sauf 15/08)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates/Stretch 9h30-10h30** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **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
- ▶ **Activité autour du livre** (04, 11, 18/07 et 25/07) **18h-19h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu (Carte pop-up, bestiaire fantastique ...)
- ▶ **Tir à l'arc\* 18h30-20h30** ▶ Stade Pierrot Pozzobon (4 créneaux de 30 min inscription conseillée à partir de 8 ans en famille)
- ▶ **Zumba 18h45-19h45** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Full contact 19h-21h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Fitness tendance 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
- ▶ **Jeux de société sénior 14h-17h** ▶ RPA
- ▶ **Multisports (Beach Tennis/Tennis de Table/Course d'orientation) 17h-19h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Initiation Badminton 17h-20h** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Ateliers découverte chant et expression vocale\*** (sauf 2, 9 et 16/08) **18h-19h30** ▶ Halles de Gascogne, Petit salon (à partir de 15 ans)
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers 18h15-19h15** ▶ Foyer municipal

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Yoga** (sauf le 05/07 et le 19/07) **9h15-10h15**
  - ▶ Domaine de Pontaulic (10 places)
- ▶ **Poterie\*** (août) **10h-12h** ▶ Préfabriqué Mairie
- ▶ **Body Zen** (juillet) **19h30-20h30** ▶ Foyer municipal
- ▶ **Zumba Strong** (août) **19h30-20h30**
  - ▶ Foyer municipal

### LES TOURNOIS

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

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme séniors 9h30-10h30**
  - ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Zumba Gold** (+50 ans) **10h45-11h45**
  - ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Beach Tennis 16h-19h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Initiation Badminton 17h-20h** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Tir à l'arc\* 18h-20h** ▶ Stade Pierrot Pozzobon (4 créneaux de 30min inscription conseillée à partir de 8 ans en famille)

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

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

## Jeudi (sauf 14/07)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche rapide et marche moyenne 8h30-10h30**
  - ▶ Place du marché
- ▶ **Marche lente 9h-10h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Slackline/Course d'orientation 17h-19h**
  - ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Sandball 17h-19h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Yoga sauf** sauf le 21/07 **18h-19h**
  - ▶ Domaine de Pontaulic (10 places)
- ▶ **Zumba 18h45-19h45** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Fitness tendance 20h-21h** ▶ Foyer municipal

### LES TOURNOIS

- ▶ **Sandball 19h-23h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach Soccer** (sauf 1<sup>er</sup>, 29/07 et 12/08) **16h-19h**
  - ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Disc-Golf** (sauf 1<sup>er</sup>/07) **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
- ▶ **Tir à l'arc\* 10h-12h** ▶ Stade Pierrot Pozzobon (4 créneaux de 30 min inscription conseillée à partir de 8 ans en famille)

## Dimanche

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

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

## Activités gratuites à la carte

CO, Slackline, Disc Golf, Sports de sable, Pétanque, Tennis de Table

Tous l'été du lundi au vendredi de 16h à 19h

▶ Par Forestier du Lac Bleu  
Animation et prêt de matériel

## CAP33'tour

9 juillet de 15h30 à 19h30 au Parc Forestier du Lac Bleu

Badminton, Course d'orientation, Escrime, Football, Handisport, Sport en milieu rural et CDOS, Comité départemental du sport adapté de la Gironde

### Informations pratiques

- ▶ (\*) Inscription recommandée pour les activités Tir à l'arc (10 personnes max par créneau), Chant, Poterie, Yoga et Théâtre

### Séances d'approfondissement\*

- ▶ Tarif : Yoga, Pilates/Stretch, Remise en forme, Body zen, Zumba Strong, Zumba, Zumba kids, Fitness tendance, Poterie, 3€ la séance et 12€ la carte 5 séances, Inscription 06 20 96 05 98

### Consignes pour la pratique

- ▶ Pas de prêt de matériel pour les cours de Remise en forme, Pilates, Cuisse/Abdos/Fessiers, Fitness tendance et yoga
- ▶ En cas de mauvais temps, les activités prévues en extérieur vous seront proposées au gymnase Nelson Paillou

## CET ÉTÉ, À LÉOGNAN

### Observation du ciel

**Vendredi 1/07 20h-0h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu, chemin des Terres rouges. Avec "AG33" (spécialiste et amateur de l'astronomie), pique-nique possible

### Zumba adaptée

**Mercredi 6/07 et jeudi 25/08 10h-11h** ▶ Au foyer de la résidence autonomie (12 personnes max)

### Animations sportives et culturelles des quartiers

**Mercredi 6/07 17h-19h** ▶ Quartier Moutin  
**Mercredi 27/07 17h-19h** ▶ Quartier Clairbois  
Animations sportives et atelier chant avec "École Chant 33"

### Découverte musicale

**Du vendredi 8 au mardi 12/07 10h-12h** ▶ A l'ECGB

### La dizaine ludique

**Du 19 au 29/07** ▶ Bibliothèque de Léognan  
- Jeux surdimensionnés en bois / exposition interactive. Horaires d'ouverture de la bibliothèque  
- Sessions jeux vidéo **les jeudis et vendredis 13h30-15h30** ▶ à l'ECGB  
- Jeux extérieurs **samedi 23/07 14h-17h30**

- ▶ Parc de Pontaulic

  
- Soirée Murder Party **vendredi 29/07 à partir de 20h**

- ▶ à l'ECGB

### Marche tardive (tous niveaux)

**Jeudi 28/07 18h-20h** ▶ Départ du restaurant "Le Pirèque" (inscription pour le repas auprès d'Alain Prévost au 06 81 52 02 95)

### Nuit des contes de l'environnement

**Jeudi 28/07 21h** ▶ Spectacle familial gratuit (pique-nique possible)

### Soirée speed booking

**Mardis 12 et 19/07 de 19h à 21h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

### Tournée Gironde Beach Soccer

**Vendredi 29/07 et 12/08 14h-19h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

### Soirée de clôture avec cinéma en plein air

**Vendredi 26/08 à 21h15** ▶ Parc de Pontaulic

### Jeux et animations sur l'environnement

**Vendredi 26/08 21h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu  
Avec le "Conseil Municipal des Jeunes", pique-nique possible

# CAP 33 juniors

## Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 8/14 ans

Pas d'activités le 01/07

## Lundi

**Beach Volley 16h-17h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

## Mardi

**Badminton 10h-12h** ▶ Halles de Gascogne  
**Atelier théâtre\*** (sauf 5, 12/07 et 30/08) **10h-11h30**  
Préfabriqué 3, en face de la mairie (12 places max)

## Mercredi

**Beach Tennis 10h-12h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu  
**Tir à l'arc 10h-12h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu  
**Poterie\*** (août) **10h30-12h** ▶ Préfabriqué Mairie

## 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

**Sport co (Beach Rugby/Sandball/Beach Soccer) 10h-12h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu (sauf le 1/07)

### Associations partenaires de CAP33

OMS ; ABL ; Leofun ; LEOGYM ; Léo Full contact ; Marche et découvertes ; ACL ; Les Archers de Léognan ; Talons Pointes ; D'abord des livres ; École Chant 33 ; l'ECGB ; OMSC ; Nougatine ; Comité départemental du sport adapté de la Gironde

**CAP33 vous propose des activités culturelles !**

● Activités culturelles