

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
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		

Département de la Gironde - DGP - CD - Imprim'vert - Octobre 2022

● 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.

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.**

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**

Renseignements et inscriptions

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

CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME AUTOMNE 2022
COMMUNE DE LÉOGNAN



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Remise en forme (sauf 31/10) **11h15-12h15** ▶ Salle de danse
- ▶ Cuisses/Abdos/Fessiers (sauf 31/10) **18h-19h**
 - ▶ Foyer municipal
- ▶ Yoga **19h-20h** ▶ Salle Branon (inscription recommandée)
- ▶ Fitness Tendance **20h30-22h** ▶ Foyer municipal

Mardi (sauf 1/11)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Marche rapide et Marche moyenne **9h-11h** ▶ Place du marché
- ▶ Yoga **10h-11h** ▶ Salle Branon (inscription recommandée, 10 places)
- ▶ Energym **10h-11h** ▶ Foyer municipal
- ▶ Marche rapide et Marche moyenne **14h30-16h30**
 - ▶ Place du marché
- ▶ Badminton **18h30-20h30** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ Full contact **19h-20h30** ▶ Salle Georges Bayle

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Initiation Badminton **18h-20h30** ▶ Halles de Gascogne

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Marche rapide et Marche moyenne **9h-11h** ▶ Place du marché
- ▶ Marche rapide et Marche moyenne **14h30-16h30**
 - ▶ Place du marché
- ▶ Stretching (sauf 3/11) **17h-18h** ▶ Foyer municipal
- ▶ Fitness Tendance **20h30-21h30** ▶ Foyer municipal

Vendredi (sauf 4/11)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Pilates **10h-11h** ▶ Foyer municipal
- ▶ Gym bien-être **11h-12h** ▶ Foyer municipal

Samedi 5/11 et dimanche 6/11 toute la journée,

Dernière manche du championnat de France de RC Drift 1/10 dans les Halles de Gascogne

Informations pratiques

- ▶ Inscription recommandé pour l'activité Yoga (10 places)
- ▶ Concernant les cours de remise en forme, cuisse abdos fessiers, fitness tendance, energym, stretching pilâtes, gym bien-être et yoga il n'y a pas de prêt de matériel (tapis, poids)
- ▶ Gymnase Nelson Paillou, Halle de Gascogne, foyer municipal, salle de danse, salle Branon : Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle

Associations partenaires de CAP33

OMS ; LEOFUN ; LEOGYM ; Marche et Découvertes ; ACL ; Talons Pointes Shraddha Yoga ; Léo Full contact

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Speed Badminton/Tennis de Table **10h-12h**
 - ▶ Halles de Gascogne
- ▶ Sports collectifs **14h-16h** ▶ Gymnase Nelson Paillou

Mardi (sauf 1/11)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Badminton **14h-16h** ▶ Halles de Gascogne

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Speed Badminton/Tennis de Table **10h-12h**
 - ▶ Halles de Gascogne
- ▶ Escrime **14h-16h** ▶ Halles de Gascogne

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Badminton **14h-16h** ▶ Halles de Gascogne

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Sports collectifs **14h-16h** ▶ Gymnase Nelson Paillou