

# CAP 33

est une opération  
initée 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
Canon 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		

● 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

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

## Renseignements et inscriptions

Moisan Jimmy  
Pôle Sport Jeunesse  
☎ 06 20 96 05 98

[Jimmy.moisan@mairie-leognan.fr](mailto:Jimmy.moisan@mairie-leognan.fr)

# CAP 33

100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !



PROGRAMME PRINTEMPS 2023  
COMMUNE DE LÉOGNAN



## Lundi (sauf 10/04)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Fitness Tendance **20h30-22h**
  - ▶ Foyer municipal

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Marche rapide et marche moyenne **9h-11h**
  - ▶ Place du marché
- ▶ Yoga **10h-11h** ▶ Salle Branon (*inscription, recommandée 10 places*)
- ▶ Energym (sauf 18/04) **10h-11h**
  - ▶ Foyer municipal
- ▶ Marche rapide et marche moyenne **14h30-16h30** ▶ Place du marché
- ▶ Full contact **18h30-20h** ▶ Salle Georges Bayle
- ▶ Badminton **18h30-20h30** ▶ Halles de Gascogne

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- Découverte chant et expression vocale **17h-18h** ▶ Maison des Associations
- ▶ Yoga **18h-19h** ▶ Salle Branon (*inscription recommandée*)
- ▶ 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 20/04) **17h-18h** ▶ Foyer municipal
- ▶ Fitness Tendance **20h30-21h30**
  - ▶ Foyer municipal

## Vendredi (sauf 21/04)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

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

## Dimanche

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Initiation voiture Télécommandée **10h-12h30** (*sur inscription possible, session de 15 mn*)
  - ▶ Foyer municipal
- ▶ Démonstration entraînement voiture télécommandée **14h-17h**
  - ▶ Foyer municipal le 16 et le 23/04
  - ▶ Halles de Gascogne le 9/04

## Informations pratiques

- ▶ Inscription recommandée pour l'activité Yoga (10 places) au 06 20 96 05 98
- ▶ Concernant les cours de remise en forme, cuisse abdos fessiers, fitness tendance, energym, stretching pilates, 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, Project33 ; Ecole chant 33



Des animations pendant les vacances pour vos enfants !  
pour les 8/14 ans

Accueil des enfants au « Local CAP33 »  
ou sur les lieux d'activités !!!!

## Lundi (sauf 10/04)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Sports collectifs **10h-12h**
  - ▶ Gymnase Nelson Paillou
- ▶ Multisports lac bleu (tir à l'arc, disc golf, CO) **14h-16h**
  - ▶ Parc forestier du Lac bleu

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Badminton / Tennis de Table **14h-16h**
  - ▶ Halles de Gascogne

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Battle Archery **10h-12h** ▶ Foyer municipal
- ▶ Escrime (sauf 19/04) **14h-16h** ▶ Halles de Gascogne

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Badminton / Tennis de Table **14h-16h**
  - ▶ Halles de Gascogne

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

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