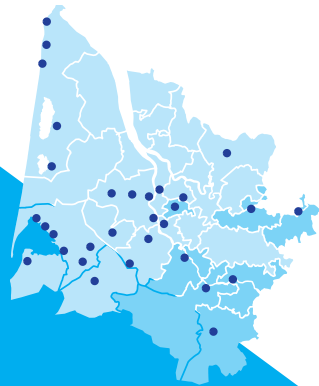


CAP 33

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
31 centres
en 2023



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

* 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 2023

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 découvertes
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.*

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.

Renseignements et inscriptions

Moisan Jimmy
Pôle Sport Jeunesse
06 20 96 05 98
Jimmy.moisan@mairie-leognan.fr
Facebook CAP33Léognan
Instagram CAP33Léognan

CAP 33 'tour

De nombreuses
animations gratuites
en partenariat avec
les comités sportifs
départementaux

**Athlétisme, Aviron, Badminton, Course d'orientation,
Cyclisme, Escrime, Études et Sports sous-marins,
Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon,
Jeux d'Echecs, 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 :

- 05/07 Bruges ▶ Stade Galinier
- 06/07 Carignan de Bordeaux ▶ Plaine des sports de Cabannes
- 10/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 11/07 La Réole ▶ Quais de La Réole
- 12/07 Port Ste-Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 13/07 Eysines ▶ Château Lescombes
- 17/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 18/07 Floirac ▶ Stade Guyon
- 20/07 Saint-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 25/07 Lanton ▶ Bassin de baignade
- 26/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 27/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 31/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 01/08 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 02/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 03/08 Grayan-et-L'Hôpital ▶ Gurp
- 04/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 08/08 Carcans-Maubuisson ▶ Place du Pôle
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 11/08 Salles ▶ Parking du collège
- 12/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 16/08 Bazas ▶ Piscine
- 18/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 22/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 24/08 Castillon-la-Bataille ▶ Pelouse Plage
- 25/08 Marcheprime ▶ Parc de l'église
- 29/08 Cestas ▶ Complexe sportif du Bouzet
- 31/08 Léognan ▶ Parc de la Mairie

Un été 100% Gironde

gironde.fr/sorties



Gironde
LE DÉPARTEMENT

CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2023
COMMUNE DE LÉOGNAN



Gironde
LE DÉPARTEMENT

PROGRAMME ÉTÉ 2023 - COMMUNE DE LÉOGNAN

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1^{er} juillet au 30 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates/Stretch 9h30-10h30** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Remise en forme 17h30-18h30** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Tir à l'arc* 18h30-20h30** ▶ Stade Pierrot Pozzobon
(4 créneaux de 30 min, inscription conseillée à partir de 10 ans en famille)
- ▶ **Zumba (sauf 21 et 28/08)**
18h45-19h45 ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Full contact 19h-21h** ▶ Salle Georges Bayle

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Fitness tendance** (sauf 7 et 14/08)
20h-21h ▶ Foyer municipal

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley**
19h-22h30 ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

Mardi

 (sauf 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche rapide et marche moyenne**
8h30-10h30 ▶ Place du marché
- ▶ **Marche lente 9h-10h** ▶ Place Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Jeux de société sénior 14h-17h** ▶ RPA
- ▶ **Initiation Badminton 17h-20h** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Atelier découverte chant et expression vocale*** (juillet)
18h-19h30 ▶ Halles de Gascogne, petit salon
(à partir de 15 ans)
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers 18h15-19h15** ▶ Foyer municipal

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Yoga** (4/07 et 29/08)
9h15-10h15 ▶ Domaine de Pontaulic
- ▶ **Poterie** (août) **10h-12h** ▶ Préfabriqué mairie
(10 places maximum)
- ▶ **Intervalle training 19h30-20h30** ▶ Foyer municipal

LES TOURNOIS (gratuits)

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

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme séniors**
9h30-10h30 ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Atelier créatif autour du livre pour les 4-10 ans**
(12, 19/07, 23 et 30/08) **10h-12h** ▶ Domaine de Pontaulic
- ▶ **Zumba gold (50+)** **10h45-11h45** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Initiation Badminton 17h-20h** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Activité VTT** (5, 19/07, 9 et 23/08)
18h-19h30 ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
(prévoir vélo et casque, 10 personnes maximum, à partir de 15 ans)
- ▶ **Tir à l'arc* 18h-20h** ▶ Stade Pierrot Pozzobon
(4 créneaux de 30 min inscription conseillée à partir de 10 ans en famille)

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
- ▶ **Fitness tendance** (sauf 3, 10 et 17/08)
20h-21h ▶ Foyer municipal

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Yoga** (sauf 13, 20 et 27/07)
18h-19h ▶ Domaine de Pontaulic
- ▶ **Zumba** (sauf 24, 31/08)
18h45-19h45 ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

LES TOURNOIS (gratuits)

- ▶ **Sandball 19h-22h30** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Multisports**
(Beach Soccer/Pétanque/Speed Badminton etc.)
16h-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

- ▶ **Beach Tennis 19h** ▶ Parc Castagneto Carducci

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton** (sauf 1/07) **10h-12h** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Tir à l'arc* 10h-12h** ▶ Stade Pierrot Pozzobon
(4 créneaux de 30 min inscription conseillée à partir de 10 ans en famille)

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation voiture télécommandée**
(sauf 2/07, rdv foyer municipal) **10h-12h30** ▶ Halles de Gascogne
(sur inscription possible, session de 15min)
- ▶ **Démonstration entraînement voiture télécommandée**
(sauf 2/07, rdv foyer municipal) **14h-17h** ▶ Halles de Gascogne

Portes ouvertes tout l'été du lundi au vendredi de 16h-19h

Parc Forestier du Lac Bleu

Beach Volley/Sandball/Beach Soccer
Course d'orientation/Slackline/Disc Golf/Pétanque
(Animation et prêt de matériel)

Comités sportifs départementaux

Animations gratuites :

CAP33'tour

Jeudi 31/08 15h-19h ▶ Parc de la Mairie
Badminton, Cyclisme, Escrime, Handisport,
Hockey sur gazon, Jeux d'Échecs, Rugby à XIII,
Savate Boxe française et Sport en milieu rural

Et près de l'eau blanche, découverte d'un milieu aquatique : Observation des oiseaux, reptiles, amphibiens, poissons peuplant cet espace naturel et partons à la recherche des petites bêtes qui y vivent. Découvrons ensemble les secrets de ces mystérieux habitants et les menaces de cet écosystème fragile

Informations pratiques

- ▶ (*) Inscription recommandée (10 personnes maximum) pour les activités Tir à l'arc, Chant, Poterie, yoga et Théâtre
- ▶ Tarif : Yoga, Pilates/Stretch, Remise en forme, Body zen, Zumba Strong, Zumba, Zumba kids, Fitness tendance, Poterie, 3,20€ la séance et 12,80€ la carte 5 séances valable uniquement pour la saison en cours (Inscription 06 20 96 05 98)

Consignes pour la pratique

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

Associations partenaires de CAP33

OMS ; ABL ; Leofun ; LEOGYM ; Léo Full contact ; Marche et découvertes ; ACL ; Les Archers de Léognan ; Talons Pointes ; Ecole Chant 33 ; l'ECGB ; OMSC ; Nougatine Project33 ; Shradha Yoga ; AG33 ; Véloxygène ; Des livres à bord

CET ÉTÉ, À LÉOGNAN

Tous les lundis de juillet
Animation intergénérationnelle Zumba adapté
17h-18h à la RPA

Tous les mercredis de l'été
10h-12h au Domaine de Pontaulic
Animation sportive, Jeux en bois (5, 19/07, 9 et 16/08)
Activité autour du son (12, 26/07, 23 et 30/08)
Atelier découverte chant et expression vocale (5 et 12/07)
Présence de New-York Corner Street Food bike (glaces, crêpes, boissons)

Observation du ciel

Vendredi 7 juillet 20h-0h
Parc Forestier du Lac bleu, nuit des étoiles avec « l'association AG33 » Food truck présent et possibilité de pique-nique

Journée ALSH

Vendredi 21 juillet 10h-12h/14h-16h
Parc Forestier du Lac Bleu
Journée inter centre de loisirs, découverte d'activités sportives (Beach Soccer, Sandball, Beach Volley, Course d'orientation, Disc-Golf)

Ciné Plein Air 2023 - « TOP GUN-MAVERICK »

Vendredi 25 août à partir de 19h Domaine de Pontaulic - Séance gratuite - Food-truck sur place

Théâtre

Jeudi 31 août 20h30-21h30
Parc Forestier du Lac Bleu Spectacle théâtrale familial avec la compagnie « Les délivreurs des mots » (Entrée gratuite, Food truck présent et possibilité de pique-nique)

CAP33 vous propose des activités culturelles !

● Activités culturelles

CAP
33
juniors

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 8/14 ans

Accueil des enfants au « Local Cap33 » ou sur les lieux d'activités !!!

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Théâtre** (sauf 3, 31/07 et 7/08)
10h-11h30 ▶ Préfabriqué 3 en face de la mairie
(10 places max)
- ▶ **Beach Volley 14h-16h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

Mardi

 (sauf 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton 14h-16h** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Sports de plage 16h-18h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h-12h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Beach Tennis 16h-18h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Poterie** (août)
10h30-12h ▶ préfabriqué Mairie *(8 places max)*

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Archery Battle 14h-16h** ▶ Halles de Gascogne
(Prévoir une tenue adaptée)
- ▶ **Sandball 16h-18h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Zumba Kids** (sauf 24 et 31/08)
17h30-18h30 ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

Vendredi

 (sauf 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc/Slackline 14h-16h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Beach Soccer 16h-18h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu