

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
32 centres
en 2025

Ambarès-et-Lagrave	Floirac	Vendays-Montalivet
Andernos-les-Bains	Grayan-et-l'Hôpital	Cdc Convergence Garonne
Arès	La Teste-de-Buch	Cdc De Castillon Pujols
Bassens	Lacanau	Cdc Du Pays Foyen
Bègles	Lanton	Cdc Du Reolais En Sud Gironde
Belin-Beliet	Léognan	Cdc Du Sud Gironde
Biganos	Marcheprime	Cdc Les Coteaux Bordelais
Bruges	Mérignac	Cdc Rurales De L'entre Deux Mers
Carcans	Mios	
Cenon	Saint-Médard-en-Jalles	
Cestas	Salles	
Eysines	Soulac-sur-Mer	

Imprimerie du Département de la Gironde - DCIP - Imprim'vert - Mars 2025

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 TOURNIS

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

CAP33 Léognan
Pôle Sport Jeunesse
☎ 06 20 96 05 98 - du lundi au Vendredi
sport@mairie-leognan.fr
Facebook CAP33Leognan - Instagram CAP33LEOGNAN

CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME PRINTEMPS 2025
COMMUNE DE LÉOGNAN

● 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.



Lundi (sauf 21/04)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stretching** (sauf 28/04) **12h15-13h15**
 - ▶ Salle de danse
- ▶ **Energym** (sauf 28/04) **17h-18h**
 - ▶ Foyer municipal
- ▶ **Cuisse/Abdos/Fessiers** (sauf 28/04) **18h-19h**
 - ▶ Foyer municipal
- ▶ **Fitness Tendance** **20h30-22h**
 - ▶ Foyer municipal

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche rapide et marche moyenne** **9h-11h**
 - ▶ Place du marché
- ▶ **Energym** (sauf 29/04) **10h-11h**
 - ▶ Foyer municipal
- ▶ **Marche rapide et marche moyenne** **14h30-16h30** ▶ Place du marché
- ▶ **Badminton** **18h-20h30** ▶ Halles de Gascogne

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton** **17h30-20h30**
 - ▶ Halles de Gascogne

Jeudi (sauf 1/05)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche rapide et marche moyenne** **9h-11h**
 - ▶ Place du marché
- ▶ **Marche rapide et marche moyenne** **14h30-16h30** ▶ Place du marché
- ▶ **Badminton** **16h30-18h30**
 - ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Stretching** **17h-18h** ▶ Foyer municipal
- ▶ **Energym** **18h-19h** ▶ Foyer municipal
- ▶ **Fitness Tendance** **20h30-21h30**
 - ▶ Foyer municipal

Vendredi (sauf 2/05)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Energym** **9h-10h** ▶ Foyer municipal
- ▶ **Gym bien-être** **11h-12h** ▶ Foyer municipal

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

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

Informations pratiques

- ▶ Concernant les cours de Remise en forme, Cuisse/Abdos/Fessiers, Fitness tendance, Energym, Stretching pilâtes, Gym bien-être et Yoga : Pas de prêt de matériel (tapis, poids)
- ▶ Gymnase Nelson Paillou, Halle de Gascogne, Foyer municipal, Salle de danse, Salle Branon, Stade P. Pozzobon : Une paire de chaussures de sport propre et une tenue adaptée sont nécessaires pour la pratique des activités en salle

Associations partenaires de CAP33

OMS, LEOFUN, LEOGYM, Marche et Découvertes, ACL, Talons Pointes, Project33

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

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Mini Tennis** **10h-12h**
 - ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Battle Archery** **14h-16h**
 - ▶ Halles de Gascogne

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Multisports** **10h-12h**
 - ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Badminton** **14h-16h**
 - ▶ Halles de Gascogne

Jeudi (sauf le 1/05)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Battle Archery** **10h-12h**
 - ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Badminton** **14h-16h**
 - ▶ Halles de Gascogne

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton/Tennis de Table** **10h-12h**
 - ▶ Halles de Gascogne