



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.

À propos des animations

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. Concernant la pratique individuelle des mineurs, la collectivité est en responsabilité le temps de l'acte pédagogique.

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.

C'est 31 centres en 2025

Ambarès-et-Lagrave 06 62 52 20 28	Pays Foyen * 07 75 26 07 33	
Andernos-les-Bains 06 42 51 54 61	Cdc Du Réolais En Sud Gironde 06 17 35 41 77	Lacanau 05 56 03 21 01
Ares 06 73 68 61 06	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Leognan 06 20 96 05 98
Bègles 07 64 58 10 42	Rurales de l'Entre Deux Mers * 07 57 60 43 10	Marcheprime 06 07 63 80 36
Belin-Beliet 05 56 88 38 86	Eysines 06 33 83 59 77	Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Floirac 05 57 80 87 00	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96	Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07	Soulac-Sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40		
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12		



Renseignements et inscriptions

9h à 20h du lundi au vendredi
9h-12h le samedi
Pôle Sport Jeunesse

📞 06 20 96 05 98

sport@mairie-leognan.fr
Facebook CAP33Leognan
Instagram CAP33LEOGNAN

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.*

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.*

Retrouvez toutes les activités CAP33
de tous les centres sur gironde.fr/sorties



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2025
COMMUNE DE LÉOGNAN

* CDC = Communauté de Communes



PROGRAMME ÉTÉ 2025 - COMMUNE DE LÉOGNAN

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1^{er} juillet au 31 août

Lundi (sauf le 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Running 8h15-9h30** ▶ Stade municipal
- ▶ **Pilates/Stretch 9h30-10h30** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Remise en forme 17h30-18h30** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Karaté** (21/07) **18h-19h30** ▶ Dojo Nicole Dourthe, Stade P. Pozzobon
- ▶ **Tir à l'arc*** **18h-20h** ▶ Stade Pierrot Pozzobon (4 créneaux de 30 min, inscription conseillée, à partir de 10 ans en famille)
- ▶ **Zumba 18h45-19h45** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **yoga kundalini** (en août) **19h-20h** ▶ Foyer municipal

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Yoga** (11 et 25/08) **18h-19h** ▶ Salle Branon (11 places max, inscription conseillée)
- ▶ **Fitness tendance** (juillet) **20h-21h** ▶ Foyer municipal

LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley 19h-22h30** ▶ 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 13h45-16h45** ▶ RPA
- ▶ **Badminton «initiation» 17h-20h** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Atelier découverte chant et expression vocale*** (1, 8, 15 et 22/07) **18h-19h30** ▶ Halles de Gascogne, petit salon (à partir de 15 ans, inscription conseillée)
- ▶ **Atelier théâtre adulte** (19 et 26/08) **18h-19h30**
 - ▶ Préfabriqué 3 en face de la Mairie (12 places max)
- ▶ **Cuisse/Abdos/Fessiers 18h15-19h15** ▶ Foyer municipal

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Poterie** (août) **10h-12h** ▶ Préfabriqué Mairie (8 places maximum)
- ▶ **Yoga** (26/08) **18h-19h** ▶ Salle Branon (11 places maximum, inscription conseillée)
- ▶ **Body zen** (juillet) **19h30-20h30** ▶ Foyer municipal
- ▶ **Cours de Ragga** (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) **10h45-11h45** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **DO-in** (le mercredi) **12h30 à 13h30** ▶ Foyer municipal
- ▶ **Badminton «initiation» 17h-20h** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Tir à l'arc*** **18h-20h** ▶ Stade Pierrot Pozzobon (4 créneaux de 30 min, inscription conseillée à partir de 10 ans en famille)
- ▶ **Cardio body** (9, 16, 23 et 30/07) **18h30-19h30**
 - ▶ Dojo Nicole Dourthe, Stade P. Pozzobon

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Yoga** (2/07 et août) **18h-19h** ▶ Salle Branon (11 places maximum, inscription conseillée)
- ▶ **Remise en forme 18h15-19h15** ▶ Foyer municipal
- ▶ **Pilates/Stretch 19h25-20h25** ▶ Foyer municipal

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton en simple 20h-22h** ▶ Halles de Gascogne

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Running 8h15-9h30** ▶ Stade municipal
- ▶ **Marche rapide et marche moyenne 8h30-10h30**
 - ▶ Place du marché
- ▶ **Marche lente 9h-10h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **Karaté** (3, 10 et 31/07) **18h-19h30** ▶ Dojo Nicole Dourthe, Stade P. Pozzobon
- ▶ **Fitness tendance** (juillet) **20h-21h** ▶ Foyer municipal

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Yoga** (28/08) **18h-19h** ▶ Salle Branon (11 places maximum, inscription conseillée)
- ▶ **Zumba 18h45-19h45** ▶ Halles de Gascogne (sauf 28/08 Parc de la Mairie)

LES TOURNOIS

- ▶ **Sandball** (sauf 28/08) **19h-22h30** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

Vendredi (sauf le 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Kyudo** (4, 18 et 25/07) **18h30-21h** ▶ Foyer municipal
- ▶ **Remise en forme 9h30-10h30** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Pilates/Stretch 10h40-11h40** ▶ Halles de Gascogne

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque 19h** ▶ Parc Castagneto Carducci
- ▶ **Pickleball** (11, 18, 25/07, 1, 8, 22/08) **19h-22h**
 - ▶ Halle de Gascogne

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Running 8h15-9h30** ▶ Stade municipal
- ▶ **Badminton 10h-12h** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Tir à l'arc*** (sauf 6/07) **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 10h-12h30**
 - ▶ Halles de Gascogne (sur inscription possible, session de 15min)
- ▶ **Démonstration entraînement voiture télécommandée 14h-17h** ▶ Halles de Gascogne

Informations pratiques

- ▶ (*) Inscription recommandée 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, 3,30€ la séance et 13.20€ la carte 5 séances valable uniquement pour la saison en cours. Inscription 06 20 96 05 98 par SMS

▶ Nouvelles activités :

- **Do-in** : Le Do-In est une technique d'automassage issu de la médecine traditionnelle japonaise
- **Running** : séances découvertes de course à pied, groupe de niveaux possible, douche et collation à la fin de la séance
- **Training ado** : séance de renforcement musculaire et découverte du street Workout
- **Run Archery** : activité sportive mêlant tir à l'arc et course à pied
- **Kyudo** : art martial du tir à l'arc japonais
- **Pickleball** : sport de raquette qui combine des éléments du Tennis, du Padel, du Badminton et du Tennis de Table

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

Initiation à l'école de musique

Mercredi 2 juillet 15h-18h ▶ Espace culturel Georges Brassens - Batterie/Saxophone/Harpe/Guitare classique/Flute traversière

Découvertes de l'Astronomie

Vendredi 4 juillet - 20h ▶ Parc Forestier du Lac Bleu avec «Astronomie Gironde 33» Pique-nique possible sur place

Zumba chaise RPA

Le 7, 21 et 28 juillet - 10h-11h

Opération partir en livre ▶ Espace Georges Brassens Animain

Jeudi 10 juillet - 10h ▶ Un atelier pour les tout petits et leurs parents de création d'animaux à partir d'empreinte de mains
Mardi 15 juillet - 10h30 ▶ Un atelier Création de marque pages animaux.

Jeudi 17 juillet - 10h30 ▶ Un atelier Origami

Ateliers gratuits et sur réservation :
leognan-culture.fr/bibliotheque@mairie-leognan.fr
05 57 96 01 33

Animations intergénérationnelles

Tous les mercredis (sauf 6 et 13/08) **10h-12h**

- ▶ Au Domaine de Pontaulic
 - Animations sportives
 - Atelier découverte chant et expression vocale (2, 9 et 16/07)
 - Ludothèque AJC, grands jeux en bois et jeux extérieurs (9, 16 et 23/07)
 - Atelier créatif autour du livre pour les 4/10 ans (9 et 16/07, 20 et 27/08)

Après-midi de clôture CAP33

Jeudi 28 août 15h30-19h30 avec la participation de plusieurs comités départementaux sportifs ainsi qu'une zumba géante de 18h30 à 19h30

Ciné plein air parc de Pontaulic

Vendredi 29 août - 19h ▶ Food truck
21h ▶ Projection «Astérix et Obélix mission Cléopâtre»

CAP 33 juniors

Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 12/14 ans

Lundi (sauf le 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Basket 3V3** (12/14ans) **15h-17h**
 - ▶ Gymnase Nelson Paillou

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton** (8/11 ans) **14h-16h** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Atelier Théâtre enfants** (19 et 26/08) **16h30-18h**
 - ▶ Préfabriqué 3, en face de la Mairie (12 places max)
- ▶ **Training ado** (12/14 ans) **17h30-18h30**
 - ▶ Parc Forestier du Lac Bleu

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc*** (12/14 ans) **10h-12h**
 - ▶ Stade Pierrot Pozzobon (4 créneaux de 30 min, inscription conseillée, à partir de 12 ans)
- ▶ **Run Archery** (8/11 ans) **15h-17h** ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- ▶ **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**
 - ▶ **Poterie** (août) **10h30-12h** ▶ Préfabriqué Mairie (8 places max)

Jeudi (sauf 28/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton** (12/14 ans) **14h-16h** ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Tennis** (8/11 ans) **16h-17h** ▶ Stade P. Pozzobon
- ▶ **Tennis** (12/14 ans) **17h-18h** ▶ Stade P. Pozzobon
- ▶ **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT***
 - ▶ **Zumba Kids 17h30-18h30** ▶ Halles de Gascogne

Vendredi (sauf le 15/08)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Foot 5** (12/14 ans) **10h30-12h** ▶ Terrain de Foot 5, Stade municipal
- ▶ **Battle Archery** (8/11 ans) **14h-16h**
 - ▶ Halles de Gascogne
- ▶ **Battle Archery** (12/14 ans) **16h30-18h30**
 - ▶ Halles de Gascogne

Associations et partenaires de CAP33

OMS ; ABL ; Leofun ; LEOGYM ; Marche et découvertes ; ACL ; Les Archers de Léognan ; Talons Pointes ; Ecole Chant 33 ; l'ÉCGB ; OMSG ; Nougatine, project33 ; Shraddha Viniyoga ; AG33 ; Véloxygène ; Des livres à bord ; Léognan arts martiaux ; l'ABKT ; Apepal ; ALT tennis

**CAP33 vous propose
des activités culturelles !**

