



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.

CAP33 et les Comités Sportifs Départementaux

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses
animations gratuites en partenariat avec les comités
sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron,
Badminton, Char à voile, Course d'orientation,
Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Handisport,
Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque,
Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française,
Sport adapté, Surf, Tennis et Volley Ball.



Renseignements

Guichet Unique Salles
9h-12h / 13h30-17h
☎ 05 56 88 38 86

Inscriptions

Spadium
☎ 05 56 21 42 42
accueil.salles@spadium.fr

Pour le Canoë Kayak, L'outil en main, Sacré Baz'Art,
Tournoi foot inter-commune, Défi Raquette, inscriptions à :
cap33desalles@gmail.com

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.*

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.

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

gironde.fr/sorties



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2024
VAL DE L'EYRE

C'est 33 centres en 2024

Ambarès- et-Lagrave 06 62 52 20 28	Castillon-Pujols * 06 72 30 36 06	Lacanau 05 56 03 21 01
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 18 80 12
Belin-Beliet 05 56 88 38 86	Les Coteaux 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 86
Cenon 06 12 55 48 96	Floirac 05 57 80 87 00	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40	Grayan- et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Villenave d'Ornon 05 57 30 78 76

* 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.



Convention
TERRITORIALE
Globale



Lundi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES****BELIN-BELIET**

- ▶ **Marche adaptée** (15, 22, 29/07 et 5/08) **10h-11h** ▶ Super U avec "Prenons l'Eyre Ensemble"
- ▶ **Tennis 18h-19h** ▶ Terrains de tennis
- ▶ **Vinyasa Yoga** (juillet) **19h15-20h15** ▶ Belin, Salle des fêtes avec "Samsara Yoga"

LUGOS

- ▶ **Skate 10h-12h** ▶ Skate Parc
- ▶ **Sports de raquettes 10h-12h** ▶ Terrains de tennis
- ▶ **Qi Gong** (22, 29/07, 5 et 26/08) **10h30-12h** ▶ Salle des fêtes avec "Qi Rou, La roue du Qi"
- ▶ **Ragga Dancehall** (août) **17h30-18h30** ▶ Salle des fêtes avec "Studio Danse"
- ▶ **Lady Style** (août) **18h30-19h30** ▶ Salle des fêtes avec "Studio Danse"

LE BARP

- ▶ **Step** (juillet) **18h30-19h30** Bateau Lyre
- ▶ **Pilates** (juillet) **19h30-20h30** ▶ Bateau Lyre avec "Gymnastique volontaire Barpaise"
- ▶ **Rugby Touché** (15, 22 et 29/07) **19h30-21h** ▶ Stade municipal avec "Rugby Club Barpais, les Barp'Barians"

SALLES

- ▶ **Yoga sur Chaise** (8 et 15/07 et les 19 et 26/08) **18h-19h** ▶ Dojo avec l'Eyre du Yoga
- ▶ **Beach Volley 18h-19h30** ▶ Terrains de Beach

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Fitness** (juillet) **9h30-10h30** ▶ Beliet, Salle des fêtes avec "Gymnastique Volontaire"
- ▶ **Ateliers Chant et Rythme** (8, 15, 22 et 29/07) **18h-20h** ▶ Saint-Magne, salle des fêtes (avec *Manufacture Verbale*)

LES TOURNOIS

- ▶ **Handball 20h** ▶ Le Barp, Gymnase (*inscriptions 19h45*)
- ▶ **Basket 20h** ▶ Salles, Gymnase Aliénor (*inscriptions 19h45*)

Mardi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES****SALLES**

- ▶ **Gym tout public** (juillet) **10h-11h** ▶ Ancien Gymnase avec "Gymnastique Volontaire Salles"
- ▶ **Jonglerie** (juillet sauf 2/07) **18h-19h30** ▶ Dojo avec "Komono"

SAINT-MAGNE

- ▶ **Rugby toucher 10h-11h30** ▶ Stade municipal de Saint-Magne

BELIN-BELIET

- ▶ **Multisports adaptés** (16, 23, 30/07 et 6/08) **15h-15h45** ▶ Beliet, Salle des fêtes
- ▶ **Gym sur Chaise** (16, 23, 30/07 et 6/08) **16h-16h45** ▶ Beliet, Salle des fêtes
- ▶ **Aérobic/Pilates adapté** (16, 23, 30/07 et 6/08) **17h-17h45** ▶ Beliet, Salle des fêtes, avec "Prenons l'Eyre Ensemble"
- ▶ **Djembé 16h-17h** ▶ Centre Lapios avec "Chalemine"
- ▶ **Fitness** (2 et 9/07) **19h-20h** ▶ Salle des fêtes de Beliet

LE BARP

- ▶ **Skate 10h-12h** ▶ Skate parc
- ▶ **Slackline 10h-12h** ▶ Skate parc
- ▶ **Jonglerie** (6 et 13/08) **18h-19h30** ▶ Bateau Lyre avec "Komono"
- ▶ **Badminton 19h-21h** ▶ Gymnase

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Atelier Art Plastique** (16/07) **10-12h** ▶ Lugos, Plaine des Sports (inscriptions cap33desalles@gmail.com) avec Sacré Baz'Art
- ▶ **Atelier Tableau de papier** (6/08) **10h-12h et 14h-16h** ▶ Lugos, Salle des fêtes (inscriptions : cap33desalles@gmail.com) avec Sacré Baz'Art
- ▶ **Yoga** (09/07 au 06/08) **11h-12h** ▶ Belin-Beliet, Gymnase avec "Happy Training & Fitness"
- ▶ **Renforcement musculaire** (juillet) **18h-19h** ▶ Belin-Beliet Gymnase avec "Happy Training & Fitness"
- ▶ **Body Karaté** (juillet) **19h15-20h15** ▶ Salles, Dojo avec "Karaté Do du Val de l'Eyre"

LES TOURNOIS

- ▶ **Foot en salle 19h** ▶ Salles, Gymnase Aliénor (*inscriptions 18h45*)
- ▶ **Tennis de table 20h** ▶ Lugos, Salle des fêtes (*inscriptions 19h45*)

Mercredi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES****SALLES**

- ▶ **Sortie Vélo** (24 et 31/07) **10h-12h** ▶ Office de tourisme avec "Cyclo club du Val de l'Eyre"
- ▶ **Métiers Artisanax** (17 et 24/07) **10h-12h** ▶ 28 bis, rue va aux champs avec "l'Outil en main" (inscriptions cap33desalles@gmail.com)
- ▶ **Instruments de musique** (juillet sauf 31/07) **11h-12h** ▶ École de musique avec "l'Harmonie de Salles"
- ▶ **Country** (juillet) **18h-19h** ▶ préfabriqué Sylvie Ducourneau avec "Funny Dancers"

BELIN-BELIET

- ▶ **Fitness** (juillet) **9h30-10h30** ▶ Beliet, Salle des fêtes avec "Gymnastique volontaire"
- ▶ **Pilates** (à partir du 10/07) **11h-12h** ▶ Gymnase avec "Happy Training & Fitness"
- ▶ **Danse Moderne** (3, 24, 31/07 et 7/08) **18h30-19h30** ▶ Salle motricité Bertrine avec "Jazzy Danse"
- ▶ **Badminton 18h-19h30** ▶ Gymnase
- ▶ **Méditation** (3,10 et 17/07) **18h30-19h** ▶ Belin, Salle des fêtes avec "Samsara Yoga"
- ▶ **Hatha Yoga** (3, 10 et 17/07) **19h15-20h15** ▶ Belin, Salle des fêtes avec "Samsara Yoga"
- ▶ **Sortie vélo** (17/07) **10h-12h** ▶ Gymnase avec "Cyclo Club du Val de l'Eyre"

LE BARP

- ▶ **Lutte** (août) **18h-20h** ▶ Dojo avec "Entente Lutte Barpaise & Bassin d'Arcachon"

LUGOS

- ▶ **Skate 10h-12h** ▶ Skate Parc
- ▶ **Raquettes 10h-12h** ▶ Terrains de tennis

SAINT-MAGNE

- ▶ **Battle Archery 10h30-12h** ▶ Salle des fêtes
- ▶ **Jeux de société et jeux vidéo** (juillet sauf 10/07) **16h-18h** ▶ Salle de l'association, Place de l'église avec "La Magnett"
- ▶ **Gym dynamique** (juillet) **18h30-19h30** ▶ Parc Mairie
- ▶ **Yoga Vinyasa** (juillet) **19h30-20h30** ▶ Parc Mairie avec "Gymnastique Volontaire Sauterelles Saint-Magne"

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Beach Volley 18h-21h** ▶ Salles, Terrains de Beach
- ▶ **Strong** (août) **19h15-20h15** ▶ Salles, Gymnase Aliénor avec "Studio Danse"

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 20h** ▶ Belin-Beliet, Gymnase (*inscriptions 19h45*)

Jeudi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES****SAINT-MAGNE**

- ▶ **Rugby touché 10h-11h30** ▶ Stade municipal de Saint-Magne

LE BARP

- ▶ **Danse adaptée handisport** (juillet) **17h-18h** ▶ Bateau Lyre
- ▶ **Country** (juillet) **18h-19h** ▶ Bateau Lyre - Avec "Association Barpaise de Country Line Dance"

SALLES

- ▶ **Skate 10h-12h** ▶ Skater cross
- ▶ **Beach 10h-12h** ▶ Skater cross
- ▶ **Latino Urbain** (août) **11h-12h** ▶ Dojo avec "Studio Danse"
- ▶ **Tennis 18h-19h30** ▶ Terrains de tennis
- ▶ **Kundalini Yoga** (18/07 et 8/08) **18h-19h30** ▶ 4, chemin de Paris avec "Ajna Yoga"

BELIN-BELIET

- ▶ **Ateliers J.O** (18/07 et 1/08) **9h-12h** ▶ Belin, Salle des fêtes avec "Valentine Deudon-Guercy"
- ▶ **Basket 18h-19h30** ▶ City jardin de la gare
- ▶ **Relaxation Yin Yoga** 22 et 29/08) **19h15-20h15** ▶ Belin, Salle des fêtes avec "Samsara Yoga"
- ▶ **Fintess** (4 et 11/07) **19h-20h** ▶ Salle des fêtes de Beliet avec la Gymnastique Volontaire de Belin-Beliet

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Apprendre à regarder une sculpture** (25/07) **10h-12h** ▶ Lugos, Plaine des Sports (inscriptions : cap33desalles@gmail.com) avec Sacré Baz'Art
- ▶ **Atelier Pochoir Street Art** (18/07) **10h-12h** ▶ Lugos, Plaine des Sports (inscriptions cap33desalles@gmail.com) avec Sacré Baz'Art
- ▶ **Hiit Renfo** (août) **19h15-20h15** ▶ Salles, Gymnase Aliénor avec "Studio Danse"

LES TOURNOIS

- ▶ **Foot en salle 19h** ▶ Le Barp, Gymnase (*inscriptions 18h45*)
- ▶ **Badminton 20h** ▶ Salles, Gymnase Aliénor Salles (*inscriptions 19h45*)

Vendredi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES****LUGOS**

- ▶ **Skate 10h-12h** ▶ Skate Parc
- ▶ **Raquettes 10h-12h** ▶ Terrains de tennis

SAINT-MAGNE

- ▶ **Battle Archery 10h30-12h** ▶ Salle des fêtes
- ▶ **Jeux de société et jeux vidéo** (12 et 19/07) **16h-18h** ▶ Salle de l'association, place de l'église avec "La Magnett"

BELIN-BELIET

- ▶ **Pilates** (19, 26/07 et 2/08) **10h-10h45** ▶ Beliet, Salle des fêtes avec "Prenons l'Eyre Ensemble"
- ▶ **Badminton 18h-19h30** ▶ Gymnase

SALLES

- ▶ **Breathwalk** (19/07 et 9/08) **10h-11h30** ▶ 4, chemin de Paris avec "Ajna Yoga"

LE BARP

- ▶ **Tennis 18h-19h30** ▶ Terrains de tennis

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque 18h30** ▶ Belin-Beliet, Place des frères Estreme (*inscriptions 18h*)
- ▶ **Pétanque** (du 12/07 au 09/08) **19h** ▶ Salles, Ancien gymnase (*inscriptions 18h30*)
- ▶ **Tennis de Table 20h** ▶ Le Barp, Gymnase Le Barp (*inscriptions 19h45*)
- ▶ **Volley 4x4** (12/07 et 23/08) **19h30** ▶ Salles, Gymnase Aliénor Salles avec "USM Volley"

Samedi**LES DÉCOUVERTES GRATUITES****BELIN-BELIET**

- ▶ **Skate/Trottinette 10h-12h** ▶ Pump Track, Jardin de la gare

SALLES

- ▶ **Marche Nordique 9h-11h** ▶ Rendez vous au Carrefour Market de Salles avec "Gymnastique volontaire"

SAINT-MAGNE

- ▶ **Battle Archery 10h30-12h** ▶ Salle des fêtes

LE BARP

- ▶ **Marche Nordique** (3, 10 et 24/08) **9h-11h** ▶ Gymnase avec "B2G"

Associations partenaires de CAP33

GV Salles, Belin-Beliet, Saint-Magne, Le Barp ; Judo Saint-Magne ; La Magnett ; Karaté Do du Val de l'Eyre ; Studio Danse Ajna yoga ; Union Salles Mios Volley Ball ; Cyclo Club du Val de l'Eyre ; Harmonie ; Funny Dancers ; L'Outil en main ; Tennis club de Salles ; Association Sportive Pétanque Salloise ; FALBB ; Compagnie Jazzy Danse ; Prenons l'Eyre Ensemble ; Chalemine ; B2G ; ABCLD ; Lutte Barpaise ; Rugby Club Barpais Les Barp'Barians ; Les Volants Barpais ; Qi Rou la roue du Qi ; Komono ; Happy Training & Fitness ; Spadium de Salles ; Pétanque Belin-Beliet ; Football Club Belin-Beliet ; Samsara Yoga ; Manufacture Verbale ; Valentine Deudon-Guercy, Sacré Baz'Art ; L'Eyre du Yoga

● Activités culturelles

Canoe Kayak

Mardi et vendredi 9h30-13h ▶ Rdv 9h15 Salles, parking Stade Jean Pierre Rodriguez
Inscriptions : cap33desalles@gmail.com

Foot Inter-communes

(*Tournoi sur terrains de foot*)
Jeudi 11/07 9h30-13h ▶ Le Barp, Stade municipal
Jeudi 18/07 9h30-13h ▶ Saint-Magne, Stade municipal
Jeudi 25/07 9h30-13h ▶ Belin-Beliet, Stade Suzon
Inscriptions : cap33desalles@gmail.com

Défi Raquette : Tennis/Badminton/Tennis de Table

Tennis Mercredi 24/07 16h30-19h30 ▶ Terrains de tennis, Le Barp
Badminton Jeudi 1/08 16h30-19h30 ▶ Gymnase Aliénor, Salles
Tennis de Table Lundi 19/08 ▶ Salle des fêtes, Lugos
Inscriptions cap33desalles@gmail.com

Médiathèques, Ludothèques, Bibliothèques

Des activités vous sont proposées tout au long de l'été dans le cadre du dispositif CAP33, veuillez trouver leurs créneaux et activités sur :

- www.mediatheque.ville-le-barp.fr

- www.mediatheque-salles.fr

- www.belin-beliet.fr

- Bibliothèque :  Bibliothèque Aliénor

- Ludothèque : www.belin-beliet.fr/Ludotheque

Aquagym

Spadium de Salles

Aqua Body - Lundi - 19h30-20h15 / **Mercredi** - 11h-11h45

Aqua Bike - Mardi - 18h-18h45

Aqua Fitness - Jeudi - 11h-11h45

Inscriptions 05 56 21 42 42

Les comités sportifs départementaux**Animations gratuites :**

Vendredi 5 juillet - 17h-21h - Salles, Stade de Rugby Initiations Escrime, Études et Sports Sous-marins (Baptême de plongée), Jeux d'Echecs, Lutte, Pelote basque, Rugby et Volley Ball

Vendredi 30 août - 17h-21h, Belin-Beliet, Jardin de la gare Initiations Athlétisme, Badminton, Escrime, Handisport, Lutte, Roller & Skateboard et CDOS

Informations pratiques

▶ Activités de remise en forme : Serviette, bouteille d'eau, chaussures de salle

▶ Sorties vélo : Les vélos ne sont pas fournis