

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.

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, Volley Ball et Drop de Béton.

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 découverte de l'environnement.

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

C'est aussi 31 centres en 2021

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 05 57 17 07 92
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Audenge 06 14 47 29 54	Hourtin 06 75 28 86 61	Réolais en Sud Gironde* 06 17 35 41 77
Bassens 06 37 60 92 67	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bazadais* 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01	Salles 05 56 88 38 87
Bègles 05 56 85 86 39	Lanton 06 07 31 18 81	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Biganos 06 73 27 22 95	Léognan 06 20 96 05 98	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Bruges 06 89 54 57 39	Les Coteaux Bordelais* 06 23 76 64 42	Vendays Montalivet 06 81 66 36 07
Carcans 06 45 47 52 55	Marcheprime 06 07 63 80 36	
Castillon Pujols* 05 57 40 08 74	Mérignac 05 56 12 87 35	* CDC = Communauté de Communes
Convergence Garonne* 07 76 11 41 07	Médoc Coeur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	
Coutras 06 43 41 19 56		



● 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.

Renseignements et inscriptions

Sébastien Malaval
☎ 06 07 63 80 36

📍 CAP33 Marcheprime

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



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2021
VILLE DE MARCHEPRIME





Des animations
tout l'été
adaptées
à vos enfants !

Pour les 10/14 ans

Pour les 10/14 ans : Accueil des enfants au Stade René Delest ou sur les lieux d'activités.
Se présenter avec la feuille de renseignements lors de la première participation aux activités CAP33 JUNIORS, disponible sur le site de la ville ou directement en mairie.

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym Globale 9h30-10h30** ▶ Parc de l'église
- ▶ **Tir à l'arc/Flu-flu 10h30-12h** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Badminton Libre 18h-19h30** ▶ Gymnase du collège
- ▶ **Pilates 18h30-19h30** ▶ Parc de l'église

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de table 20h** ▶ Gymnase du collège

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de table/Badminton 10h30-12h** ▶ Gymnase du collège
- ▶ **Equitation* 17h-18h30** ▶ Haras de Croix d'Hins 10€/pers.
- ▶ **Spikeball 18h-19h30** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Yoga* (juillet) 18h-19h15** ▶ Parc de l'église - 6€/pers.
- ▶ **Gym globale 18h30-19h30** ▶ Parc de l'église
- ▶ **Karaté 19h-20h30** ▶ Dojo, complexe Emilie Andéol
- ▶ **Strong nation (juillet) 19h30-20h15** ▶ Parking au studio de la Caravelle - 4€/pers.

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton en double 20h** ▶ Gymnase du Collège

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 9h30-11h30** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Baby Gym* (0/3 ans) (juillet) 10h-11h** ▶ Dojo, complexe Emilie Andéol
- ▶ **Tennis* (juillet) 18h-19h30** ▶ Terrain de Tennis
- ▶ **Course d'orientation* (août) 18h-19h30** ▶ Parc de l'église
- ▶ **Karaté minceur 19h-20h** ▶ Cour maternelle

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque 20h** ▶ Boulodrome

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates 9h30-10h30** ▶ Parc de l'église
- ▶ **Hatha Yoga* 10h-11h** ▶ Parc de l'église - 6€/pers.
- ▶ **Archery Tag 18h-19h30** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Cuisse/Abdo/Fessier 18h-19h30** ▶ Parc de l'église
- ▶ **Karaté Défense/ Karaté Mix 19h-20h30** ▶ Dojo, complexe Emilie Andéol
- ▶ **Zumba (juillet) 19h30-20h30** ▶ Parking de la Caravelle - 4€/pers.

LES TOURNOIS

- ▶ **Tournoi de foot en salle 20h** ▶ Gymnase du Collège

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Disc-Golf 10h30-12h** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Marche et Stretching en forêt 9h-10h30** ▶ Rdv au Parc de l'église
- ▶ **STEP (juillet) 10h45-11h45** ▶ Parc de l'église 4€/pers.
- ▶ **VTT (juillet) 18h-19h30** ▶ Rdv au Parc de l'église
- ▶ **Cornhole (août) 18h-19h30** ▶ Stade René Delest

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 9h-11h** ▶ Allée de la Source, l'Orée des Bois
- ▶ **Multisport (Tchoukball, Spikeball, fléchettes, Mölkky, Green Tennis, Cornhole) 10h30-12h** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Pilates 11h30-12h30** ▶ Parc de l'église

Associations partenaires de CAP33

Gym volontaire Louis Pins ; Haras de Croix d'Hins ; Association Marcheprimaïse de Badminton (A.M.B.) ; Tennis club de Marcheprime ; Club des Écureuils ; la Pétanque du Pin

*inscription obligatoire : 06 07 63 80 36.

Informations pratiques

En cas de mauvais temps nos équipements de replis sont :
Le gymnase du collège Gaston Flament
Le complexe Emilie Andéol

Informations sur :

- ▶ Notre page Facebook : CAP33 Marcheprime
- ▶ Notre Instagram : cap33marcheprime
- ▶ Site de la ville : www.ville-marcheprime.fr

Consignes pour la pratique

- ▶ Tenue de sport adéquate
- ▶ Chaussures de salle
- ▶ Tapis pour les activités gym et yoga
- ▶ Masque obligatoire avant et après la pratique

CET ÉTÉ, À MARCHEPRIME

Comités sportifs départementaux ▶ Animations gratuites

Badminton

Lundi 5/07 15h30-19h30 ▶ Gymnase du collège

Cyclisme BMX (initiation et parcours)

Mardi 6/07 14h-18h ▶ Stade René Delest

Char à voile

Mardi 20/07 14h-18h ▶ Parc Pereire

Escrime

Mardi 27/07 14h18h ▶ Parc de l'église

Lutte

Mercredi 4/08 14-18h ▶ Parc de l'église

Savate Boxe française

Mercredi 18/08 ▶ Stade René Delest

Course d'orientation

Mercredi 25/08 15h30-19h30 ▶ Parc de l'église

Cours de Skateboard

Jeudi 8/07 14h-15h ▶ Skate parc
(inscription obligatoire 06 07 63 80 36)

Stage découverte de Théâtre

Mardi 13/07 ▶ Salle des fêtes

Mardi 10/08 ▶ Studio de la Caravelle
(inscription obligatoire 06 07 63 80 36)

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc/ Flu-flu 10h30-12h** ▶ Stade René Delest
- ▶ **FootBaskill (Foot et Basket) 15h30-17h** ▶ City de Marcheprime

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de table 20h** ▶ Gymnase du collège

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de table/Badminton 10h30-12h** ▶ Gymnase du collège
- ▶ **Thèque 15h30-17h** ▶ Stade René Delest

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton (juillet) 18h-19h30** ▶ Gymnase du collège
- ▶ **Course d'orientation (août) 18h-19h30** ▶ Parc de l'église
(inscription obligatoire 06 07 63 80 36)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Foot en salle 10h30-12h** ▶ Gymnase du collège
- ▶ **Spikeball 15h30-17h** ▶ Stade René Delest

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Disc-Golf 10h30-12h** ▶ Stade René Delest
- ▶ **VTT (juillet) 18h-19h30** ▶ Rdv au Parc de l'église
- ▶ **Cornhole (août) 18h-19h30** ▶ Stade René Delest

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Multisport (Tchoukball, Spikeball, Fléchettes, Mölkky, Green Tennis, Cornhole) 10h30-12h** ▶ Stade René Delest