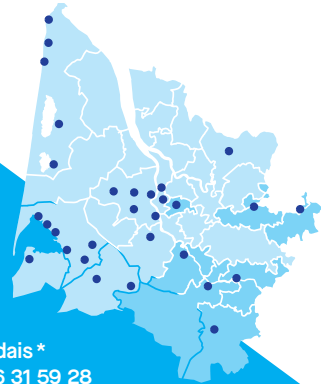


CAP 33

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 30 centres en 2022

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 12 87 35
Belin-Beliet 06 82 29 32 04	Les Côteaux 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 87
Carcans 06 45 47 52 55	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Cenon 06 18 00 63 73	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Vendays-Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 07 76 11 41 07	Lacanau 05 56 03 21 01	
Castillon Pujols * 05 57 40 08 74		

* 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 2022

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.

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.*

Renseignements et inscriptions

Service Sports & Vie Associative
2 Rue du Castéra 33770 Salles
Lundi, Mardi, Mercredi et vendredi
9h-12h et 13h30-17h30. et Jeudi 9h-12h
☎ 05 56 88 38 87
📍 CAP33 de Salles

CAP 33 'tour

De nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux

Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, 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 :

- 07/07 Bonnetan ▶ Parc de la mairie
- 08/07 Eysines ▶ Domaine du Pinsan
- 09/07 Léognan ▶ Parc Forestier du Lac Bleu
- 11/07 Langon ▶ Parc des Vergers
- 12/07 Andernos-les-Bains ▶ Plage du Bety
- 13/07 Port Ste Foy et Ponchapt ▶ Plage des Bardoulets
- 18/07 Bègles ▶ Bègles Plage
- 19/07 Cenon ▶ Parc Palmer
- 20/07 Soulac-sur-Mer ▶ Plage CAP33
- 21/07 St-Médard-en-Jalles ▶ Espace des Bords de Jalle
- 22/07 Grayan-et-L'Hôpital ▶ Le Gurg
- 23/07 Bassens ▶ Plaine des sports Griffons-Séguinaud
- 26/07 Vendays-Montalivet ▶ Plage CAP33
- 27/07 Podensac ▶ Parc du Château Chavat
- 28/07 Coutras ▶ Lac des Nauves
- 02/08 Carcans ▶ Maubuisson, Place du Pôle
- 03/08 La Teste-de-Buch ▶ Cazaux Lac
- 04/08 Lanton ▶ Esplanade de Cassy
- 05/08 Lacanau Océan ▶ Plage Maison de la glisse
- 06/08 Salles ▶ Parking du collège
- 10/08 Mios ▶ Parc Birabeille
- 12/08 Belin-Beliet ▶ Jardin de la Gare
- 13/08 Arès ▶ Esplanade Dartiguelongue
- 23/08 Biganos ▶ Parc Lecoq
- 26/08 Marcheprime ▶ Stade René Delest
- 27/08 Mérignac ▶ Stade R. Brettes (Parc du Vivier)

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



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2022
VILLE DE SALLES



Toutes nos activités sont offertes par la collectivité !!!

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Atelier créatif (peinture, argile)** (le 11, 25/07, et 1, 8/08) **11h-12h** ▶ École Primaire Octave Cazauvieilh (Garderie) avec "Élody Gardy"
- ▶ **STEP* 18h-19h** ▶ Dojo
- ▶ **Basket 18h-19h30** ▶ Gymnase Aliénor
- ▶ **Aquagym Grand bain***** (du 18/07 au 22/08) **19h15-20h** ▶ Spadium de Salles (inscriptions au 05 56 88 38 87)

LES SÉANCES APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Pilates* 19h-20h** (le 11, 18 et 25/07) ▶ Dojo, avec la Gymnastique Volontaire

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table 20h** ▶ Gymnase Aliénor (Inscriptions 19h45)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Skate 10h-12h** ▶ Skatercross
- ▶ **Beach Tennis/Volley 10h-12h** ▶ Terrains de Beach
- ▶ **Badminton 18h-19h30** ▶ Gymnase Aliénor
- ▶ **Beach Volley 18h-19h30** ▶ Terrains de Beach

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Zumba** (juillet) **19h-20h** ▶ Dojo avec "la Gymnastique Volontaire"
- ▶ **Strong Nation** (août) **19h15-20h30** ▶ Dojo avec "Studio Danse"

LES TOURNOIS

- ▶ **Foot en salle 20h** ▶ Gymnase Aliénor (Inscriptions 19h45)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Promenade à vélo**** (20/07 au 10/08) **10h-11h30** ▶ Office de tourisme avec "Cyclo Club du Val de l'Eyre"
- ▶ **Initiations aux instruments de musiques** (juillet) **11h-12h** ▶ Médiathèque de Salles avec "l'Harmonie"
- ▶ **Jeux traditionnels** (juillet) **11h-12h** ▶ Médiathèque municipale, avec "La médiathèque de Salles"
- ▶ **Battle Archery 11h-12h** Gymnase Aliénor
- ▶ **Initiation aux métiers artisanaux** (juillet) **14h-17h** ▶ Local 28bis Sylvie Ducourneau (ancien gymnase) - avec "L'outil en main"
- ▶ **Cirque/jonglerie** (20, 27/07, 3, 10 et 17/08) **18h-19h30** ▶ Dojo - avec "Komono"

LES SÉANCES APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Beach Volley 18h-20h** ▶ Terrains de Beach
- ▶ **Body karaté** (juillet) **19h15-20h15** ▶ Dojo avec "Karaté do du Val de l'Eyre"

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Skate 10h-12h** ▶ Skatercross
- ▶ **Beach Tennis/Volley 10h-12h** ▶ Terrains de Beach
- ▶ **Casque Réalité virtuelle et jeux vidéo** (juillet) **10h-12h** ▶ Médiathèque municipale avec la médiathèque de Salles

- ▶ **Canoë 10 places***** (28/07 et 11/08) **10h30-12h** ▶ Pas de Pajot (Caserne de pompier) (Inscriptions au 05 56 88 38 87) avec le Parc Naturel Régional des Landes de Gascogne

- ▶ **Aquagym Petit bain***** (du 21/07 au 25/08) **11h à 11h45** ▶ Spadium (Inscriptions au 05 56 88 38 87)

- ▶ **Slackline 18h-19h** ▶ Parking collège
- ▶ **Badminton 19h-20h** ▶ Gymnase Aliénor

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Hiit/Stretch renforcement musculaire** (août) **19h30-20h30** ▶ Dojo - avec "Studio Danse"
- ▶ **Yoga Vinyasa*** (4, 11, 18/08) **19h-20h** ▶ Dojo avec "la Gymnastique volontaire de Salles"

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 20h** ▶ Gymnase Aliénor (Inscriptions 19h45)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Naturopathie (Marche et découverte de la nature)** (15, 22/07, 19 et 26/08) **10h-12h** ▶ Rendez-vous à La petite fringale (pont de l'Eyre) avec "Semer le mieux-être"

- ▶ **Tennis 18h-19h30** ▶ Terrains de Tennis
- ▶ **Battle Archery 18h-19h30** ▶ Gymnase Aliénor

LES SÉANCES APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Intense training* 18-19h** ▶ Dojo
- ▶ **Kundalini yoga** (8/07 et 12/08) **18h30-20h** ▶ Studio, 4 chemin de Paris - avec "Ajna Yoga"

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque** (juillet) **19h** ▶ Terrains de pétanque, (ancien gymnase) avec "L'association Sportive de Pétanque Salloise" (Inscriptions 18h30)
- ▶ **Basket 20h** ▶ Gymnase Aliénor (Inscriptions 19h45)

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 11h-12h** ▶ École Maternelle Rive Gauche
 - ▶ **Boxe française/Jiu-Jitsu Brésilien** (16, 23, 30/07, 6 et 20/08) **11h-12h** ▶ Dojo, avec "Nova Onda South West Jiu-Jitsu"
 - ▶ **Marche méditative et consciente** (9/07 et 13/08) **10h-11h30** ▶ Studio, 4 chemin de Paris, avec "Ajna Yoga"
 - ▶ **Marche Nordique 10h-12h** ▶ Dojo
- #### LES SÉANCES APPROFONDISSEMENT
- ▶ **Cross training* 10h30-11h30** ▶ Parking Collège Aliénor

Informations pratiques

IMPORTANT

- ▶ *Prévoir serviette, bouteille d'eau, chaussures propres et tapis si possible
- ▶ **Promenade à vélo : Nous ne fournissons ni les vélos, ni les équipements de protections
- ▶ *** Activités soumises à inscription au service des sports : Tel. 05 56 88 38 87

Associations partenaires de CAP33

Nova Onda South West Jiu-Jitsu ; Ajna Yoga ; Harmonie de Salles ; Collectif Komono ; Gymnastique Volontaire ; Cyclo club du Val de l'Eyre ; Semer le mieux-être ; Karaté do du val de l'Eyre ; Parc Naturel Régional des Landes de Gascogne ; Spadium ; Association Sportive Pétanque Salloise ; Art dit ; Studio Danse ; L'outil en main

CAP33'tour

6/08 de 9h à 13h Char à voile, Escrime, Handisport, Lutte, Pelote basque, Roller & Skateboard et Sport en milieu rural,

CAP33 vous propose des activités culturelles !



● Activités culturelles

Juillet

Fête du Lanot

samedi 2 - Toute la journée à partir de 8h

Soirée DJ Concert

Vendredi 8 à 19h30

- ▶ Pas de Pajot

Cinéma en plein air : "Les minions 2"

Samedi 9 juillet à 22h

- ▶ stade de rugby-

Feu d'artifice

Mercredi 13 à 23h

- ▶ Pas de Pajot

Cérémonie & pique-nique républicain

Jeudi 14 à 11h

- ▶ Parc du Château de Salles

Concert des Escapades Musicales

Jeudi 14 à 20h30

- ▶ Cour du Château de Salles

Estivales gourmandes #1

Mardi 19 à 19h

- ▶ Place du Champ de foire

Atelier Créatif - Création photo Polaroid

Mercredi 20 - 10h

- ▶ Médiathèque Municipale

Marché nocturne

Vendredi 29 à 19h

- ▶ Bourg de Salles

Le Pogniq : Festival de musique et d'art de rue

Samedi 30 et dimanche 31

- ▶ Ferme du Pogniquet

Août

Estivales gourmandes #2

Mardi 2 à 19h

- ▶ Place du champ de Foire

Estivales gourmandes #3 : Spécial Foodtrucks

Samedi 13 à 19h

- ▶ Place du champ de Foire

Raid du Champion

Samedi 27 à 9h

- ▶ Stade de rugby Raymond Brun