

CAP33



Plus de 100 disciplines sportives
en juillet et en août

Du sport sous toutes ses formes : collectif, 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.

Tarifs indiqués 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

Communauté de Communes du Réolais en Sud Gironde

81, rue Armand Caduc - 33190 La Réole
Du lundi au jeudi : 9h-12h30/13h30-17h
Vendredi : 9h-12h30

06 23 80 20 78

Suivre notre actualité sur :

Page Facebook : sport en réolais en sud gironde

www.reolaisensudgironde.fr

CAP33 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), les Comités
sportifs départementaux.

Vos 28 centres CAP33

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 82 67 15 57
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC CONVERGENCE GARONNE	05 56 76 38 00
CDC DE CASTILLON PUJOLS	05 57 56 08 70
CDC DU BAZADAIS	06 46 31 59 28
CDC DU PAYS FOYEN	07 75 26 07 33
CDC RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	06 23 80 20 78
CDC MÉDOC CŒUR DE PRESQU'ÎLE	06 32 21 21 84
CDC DU SUD GIRONDE	06 82 14 54 14
CDC LES COTEAUX BORDELAIS	05 57 34 26 37
EYSINES	06 33 83 59 77
GRAYAN-ET-L'HÔPITAL	06 60 97 57 88
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 03 21 01
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	07 80 30 67 55
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MARTIGNAS SUR JALLE	06 19 21 84 07
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	07 78 37 88 56
SOULAC-SUR-MER	06 80 48 82 74
VENDAYS MONTALIVET	06 81 66 36 07

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.



CAP33'tour



Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Échecs, Escrime, Études et Sports sous-marins, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre (Boomerang), Volley Ball et Drop de Béton (Beach Rugby).

5 juillet : Marcheprime - Stade René Delest
6 juillet : Lacanau Océan - Maison de la glisse
10 juillet : Pompignac - Place de l'Entre-deux Mers
12 juillet : Martignas-sur-Jalle
Complexe sportif André Dolange
13 juillet : Salles - Parking collège
17 juillet : Castillon-la-Bataille - Pelouse
19 juillet : Lesparre Médoc - Cossec
20 juillet : Bassens
Plaine des sports Griffons-Séguinaud
24 juillet : Port Sainte Foy et Ponchapt
Plage des Bardoulets
25 juillet : Saint-Médard-en-Jalles
Espace des Bords de Jalle
27 juillet : Mios - Allée de la Plage
28 juillet : Vendays-Montalivet - Plage CAP33
29 juillet : Langon - Parc des Vergers
31 juillet : La-Teste-de-Buch - Cazaux Lac
3 août : Bazas - Piscine municipale
4 août : Soulac-sur-Mer - Plage CAP33
7 août : Lanton - Esplanade de Cassy
9 août : Audenge - Bassin de Baignade Ortel
10 août : Calonge de La Réole - Skate Parc
12 août : Andernos-les-Bains - Plage du Betey
13 août : Carcans - Maubuisson, Place du Pôle
16 août : Arès - Esplanade Dartiguelongue
17 août : Biganos - Parc Lecoq
23 août : Grayan-et-l'Hôpital - Gulp
24 août : Léognan - Parc Forestier du Lac Bleu
28 août : Cérons - Plaine des Sports
29 août : Bruges - Domaine du Grand Darnal
30 août : Eysines - Domaine du Pinsan

Une activité physique régulière
associée à des habitudes alimentaires
saines contribuent à une bonne santé.



CAP33



Pendant l'été, à découvrir en famille
ou individuellement à partir de 15 ans.



Programme ÉTÉ 2019

Communauté de Communes
du Réolais en Sud Gironde





Lundi (Sauf 1^{er} juillet)

Découvertes gratuites

10h30-11h30 : Éveil sportif (3/4 ans) - Auros, Pôle Sportif Dojo - Avec la participation d'un parent
10h30-12h : Tennis - Morizès, Terrain à côté de la mairie
15h30-17h : Basket - Auros, Pôle Sportif
17h30-19h30 : Badminton - Auros, Pôle Sportif
18h-19h30 : Tennis - Auros, Stade football, Terrain de tennis
18h45-21h : Squash - Gironde-sur-Dropt, Salle près de la gare
Semelles noires proscrites et baskets propres obligatoires. Pour les moins de 19 ans lunettes de protection obligatoires.

Séances d'approfondissement

18h30-19h30 : Pilate / Stretching (1/07 au 05/08) - 5€/pers. Fontet, Base Nautique
Sur réservation au 06 32 86 19 88
19h-20h : Yoga (22/07 au 12/08) - Auros, Salle des fêtes
 5€/pers (gratuit - de 15 ans)

Tournois [ouvert à tous]

20h : Badminton (15/07) - Gratuit
Foot en salle (22/07) - 2€/pers.
Basket (29/07) - Gratuit
 Auros, Pôle Sportif

Mardi (Sauf 2 juillet)

Découvertes gratuites

15h-17h30 : Rollers et trottinettes - La Réole, Skate park de Calonge
18h-19h30 : Badminton - La Réole, Salle de tennis couverte Léville
Tennis - La Réole, Cours de tennis Léville
18h30-20h : Marche nordique et Santé (2/07 au 16/07)
 Gironde-sur-Dropt, Terrain de Tennis
19h30- 20h30 : Self défense (27/08) - La Réole, Dojo

Séances d'approfondissement

16h30-17h30 : Initiation équitation (9/07 au 13/08)
 12€/pers. - Bagas, Centre équestre
sur réservation au 06 74 00 30 80

Tournois [ouvert à tous]

20h : Sixte (football) (30/07 au 27/08) - La Réole, Terrain de football Léville - 2€/pers.

Mercredi (Sauf 3 et 24 juillet)

Découvertes gratuites

10h30-11h30 : Éveil sportif (3/4 ans- sauf 28/08)
Éveil Judo (3/4 ans - 28/08)
 La Réole, Dojo Léville - Avec la participation d'un parent
10h30-12h : Tennis (sauf 14/08) - Monséguir, Pôle Nature
 Cours à côté du camping
15h - 18h30 : Roue électrique (07/08) - Monséguir, Pôle Nature
15h30-17h30 : Beach Tennis - Monséguir, Pôle Nature
18h30- 20h : Badminton (sauf 14/08)/Tennis de table
 Monséguir, Gymnase (à partir du 3/07)

Séances d'approfondissement

10h-11h : Pilate (3/07 au 31/07) - 6€/pers. Gironde-sur-Dropt, Salle de la Gare
17h30-19h : Équitation découverte (17/07 au 21/08)
 12€/pers. La Réole, Centre équestre
Sur réservation au 06 85 29 01 81
19h-20h : Méditation (24/07 au 14/08) - 5€/pers. (Gratuit - de 15 ans) - Brannens, Salle des Fêtes

Tournois [ouvert à tous]

20h : Foot en salle (10 et 17/07) - 2€/pers
Badminton (31/07) - Gratuit
 Monséguir, Gymnase

Jeudi (Sauf 15 août)

Découvertes gratuites

19h30-21h : Squash - Gironde-sur-Dropt, Salle près de la gare
Semelles noires proscrites et baskets propres obligatoires Pour les moins de 19 ans lunettes de protection obligatoires

Séances d'approfondissement

10h30-11h30 : Initiation équitation (11/07 au 08/08)
 12€/pers. - Bagas, Centre équestre
sur réservation au 06 74 00 30 80

Tournois [ouvert à tous]

14h30 : Pétanque (sauf 15/08) - 3€/pers. - Fontet, Boulodrome
20h : Flag Rugby (22/08) - La Réole, Terrain du stade Réolais sur les quais

Vendredi (Sauf 30 août)

Découvertes gratuites

10h30-12h : Tennis - Caudrot, Cours à côté de la salle des fêtes
15h30-18h : Beach Foot/Beach Tennis - Fontet, Base Nautique

Tournois [ouvert à tous]

20h : Handball (30/08) - Monséguir, Gymnase

Samedi

Découvertes gratuites

15h-19h : Initiation aux échecs - La Réole, Salle Marc Morell, Mairie
15h30-18h : Beach Foot (20/07, 24/08) - Fontet, Base Nautique

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

Les comités sportifs départementaux

Animations gratuites

CAP33'TOUR

Samedi 10 août de 14h30 à 18h30
 Calonge de La Réole (Skate Park)

Course d'orientation, Echecs, Escrime, Hockey sur gazon, Roller et Roue électrique, Beach foot, Cirque, Les Petits Débrouillard (ateliers scientifiques)

Et aussi !!!

Baptême de Plongée

6/07 : 12h45-14h45 - Piscine de Monséguir
à partir de 15 ans et savoir nager
20/07 et 24/08 : 11h-13h - Piscine de la Réole
Savoir nager - Entrée piscine 1€/pers, à partir de 8 ans

Aviron

19/07 : 15h-18h30 - Rameur au sol
 Base Nautique de Fontet

Festi'CAP33

24/07 : 10h-17h - Drop de Béton (Ateliers, Jeux, Structures Gonflables autour du Rugby), Beach tennis, Beach Volley, Echecs, Jeux d'orientation - Base Nautique de Fontet

Badminton

26/08 : 17h30-19h30 - Pôle Sportif d'Auros

STAGE DE GRASS TRACK

Mercredis 10, 17 et 31/07 :
14h-15h30 ou 16h-17h30

De 6 à 16 ans, 8€/pers.

Réservation : 06 23 80 20 78
 Tenue adaptée à la pratique

CAP33 DANS LES AIRS

Floudès aérodrome - sur réservation 06 81 38 89 15
Parapente à moteur : du 1/07 au 31/08 - 50€/pers.
Baptême Pendulaire : du 1/07 au 31/08 - 40€/pers.

Les associations partenaires :

Canoë Kayak Réolais ; Club de Gymnastique Girondais ; La Boule Fontésienne ; Yoga, A fleur d'âme ; Echecs Club Réolais ; Moto Club Morizès ; Squash Yvon Mau ; Auros Badminton Club ; École de Judo Réolaise ; Centre équestre la Réole ; Centre équestre du Drop ; Parascendance ; SCM Handball ; Elan Girondais ; La Réole Athlétisme et Marche Santé ; Randonneurs du Haut entre deux mers ; Tennis Club La Réole - Gironde ; Tennis Morizéen ; SCM Tennis ; Tennis Club Auros ; Stade Réolais ; kids Wheelers Gironde ; Cir'Cambrousse ; Canoë Kayak Réolais

Ça se passe cet été

Ouvert à tous - Gratuit

Challenge "BAD'TOUR SUD GIRONDE"

4 étapes Badminton et une finale fin août
 En double libre, catégories : débutant et confirmé

Tournoi de 20h à 22h30

24 juillet : Langon, halle de Durros
30 juillet : Cadillac, gymnase (face au collège)
8 août : Bazas, gymnase St Cluque
12 août : Auros, pôle sportif
Grande Finale : 28 août, Cadillac, gymnase

Fête du Fleuve

Dimanche 7/07 : 10h à 17h - CAP33 vous donne rendez-vous pour du Canoë (rotation de 30 min) et des jeux d'orientations à la base nautique de Fontet. Retrouvez d'autres activités sur site

La Rue aux enfants (rue Armand caduc parking mairie...)

Vendredi 12/07 : 14h-17h - CAP33 vous propose un jeu d'orientation dans les rues de La Réole

Tablée nocturne base nautique de Fontet

Jeudi 25/07 : 19h30-21h30 - Tir à l'arc, Beach Foot, Roue électrique

Nouveauté !

En complément des activités sportives et de loisirs de nombreux ateliers de pratique culturelle vous sont proposés sur plusieurs rendez-vous pendant l'été !!!

Cirque

Samedi 10 août : 14h30-18h30 - Cir'Cambrousse
 Dans le cadre de l'étape du CAP33'TOUR
 Calonge de La Réole (Skate Park)

Pour les activités de pleine nature : Canoë, Randonnée, etc... se référer au flyer CAP NATURE