

## SPORTS ET LOISIRS EN FAMILLE

### Pendant les vacances scolaires

### venez découvrir et pratiquer !

En complément des programmations d'été, certains centres CAP33 proposent aux familles et aux individuels de plus de 15 ans, de nombreuses activités sportives pendant les petites vacances ! Selon les saisons, du sport sous toutes ses formes, collectif, de raquette, de sable, remise en forme... et également des activités artistiques.

### DE QUOI RÉPONDRE À TOUTES VOS ENVIES !

3 formules sont à votre disposition :

#### • LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Organisées toute la semaine, elles offrent la possibilité de pratiquer une grande diversité de disciplines. Elles sont gratuites et sans inscription.

#### • Les séances d'approfondissement

Ils permettent, sur plusieurs séances, de s'initier ou de se perfectionner dans certaines disciplines. Tarifs indiqués au dos du dépliant.

#### • LES TOURNIS

Organisés en après-midi ou en soirée, ils permettent de combiner sport et convivialité.

**Au-delà de ces 3 formules, chaque centre propose également diverses animations.**

*Les activités CAP33 Juniors se déroulent sans inscription (sauf activités limitées en nombre de places) et sous la responsabilité des parents. Les animateurs sont diplômés selon la réglementation en vigueur.*

Plusieurs Centres CAP33 vous proposent des animations pendant les petites vacances scolaires.

Chaque année, près d'une vingtaine de Centres CAP33 vous proposent également des animations tout l'été !

#### Renseignements et inscriptions :

Animations gratuites et tournois (1€) sans inscription  
Informations : 06 33 83 59 77

#### DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS À (RE)DÉCOUVRIR

- COSEC et dojo Claude Lozana : 5 rue Lucien Piet
- Salle de danse de Migron : av. de la Croix du Golf
- Salle de danse du Bourg : rue Raoul Déjean
- Salle du Derby : 9 chemin de la Motte
- Salle omnisports, salle festive et piscine : allée du Pinsan
- Pôle éducatif : 17-19 rue Gabriel Moussa
- Salle Oxyj'ma : 101 avenue René Antoune
- Salle B. Gauhtier : 75 av. de la Libération
- Salle du Trinquet bordelais : impasse Saint Exupéry

#### ASSOCIATIONS PARTENAIRES

Ecole Cajueiro Capoeira Angola Eysines ; A.L.E. sections yoga, zumba et tennis de table ; L'Entrain pour tous ; Dragon Céleste ; Esprit défense ; EnergiZen33 ; L'Entrain pour tous ; Boxing club eysinais ; Eysines Aqua+ Cercle Savate et Boxe française Eysines.

CAP33 est une opération initiée par le Département de la Gironde en partenariat avec votre commune ou communauté de communes et ses associations, le CDOS et les Comités sportifs départementaux.



# CAP33

Du 18 octobre  
au 2 novembre



**100 disciplines sportives**  
à découvrir en famille ou  
individuellement à partir de 15 ans



Département de la Gironde - DCIP - © Paul ROBIN, photothèque du Département - CD - Octobre 2019



PROGRAMME  
**CAP33 PETITES VACANCES**

## DÉCOUVERTES GRATUITES >>

### VENDREDI 18 OCTOBRE

- > 17h-19h : tai-chi chuan - salle du Derby

### SAMEDI 19 OCTOBRE

- > 9h-10h30 : boxe française - salle Oxyj'm
- > 10h30-12h : badminton (jeu libre) - COSEC
- > 14h30-15h30 : initiation capoeira enfants (3-6 ans) pôle éducatif
- > 15h30-16h45 : initiation capoeira enfants (6-11 ans) pôle éducatif

### LUNDI 21 OCTOBRE

- > 12h30-13h15 : aquapalmes - piscine du Pinsan
- > 17h-19h : tai-chi chuan - salle du Derby
- > 18h30-19h15 : zumba enfants - salle festive du Pinsan
- > 18h30-19h45 : hatha yoga - salle de danse du Bourg
- > 19h-20h30 : initiation full contact - salle de boxe du Derby
- > 19h30-20h15 : abdos fessiers - salle festive du Pinsan
- > 19h45-21h15 : boxe française - salle Oxyj'm
- > 20h-21h15 : yoga-danse - salle de danse du Bourg
- > 20h15-21h15 : zumba adultes - salle festive du Pinsan
- > 20h15-21h15 : stretching - salle du Trinquet bordelais

### MARDI 22 OCTOBRE

- > 18h-19h : pilates - salle du Trinquet bordelais
- > 18h45-19h45 : cardio-boxing - salle de boxe du Derby
- > 19h30-21h : initiation boxe anglaise - salle de boxe du Derby
- > 19h30-21h30 : initiation capoeira adultes - pôle éducatif
- > 20h-21h : strong - salle du Trinquet bordelais

### MERCREDI 23 OCTOBRE

- > 12h30-13h15 : natation adultes - piscine du Pinsan
- > 12h30-13h30 : stretching - salle du Trinquet bordelais
- > 18h-20h : badminton (jeu libre) - COSEC
- > 19h-20h30 : initiation kick-boxing - salle de boxe du Derby
- > 19h15-20h : abdos fessiers - salle de danse de Migron
- > 20h-21h : zumba adultes - salle de danse de Migron
- > 20h30-22h : arts martiaux philippins - salle du Derby

### JEUDI 24 OCTOBRE

- > 12h30-13h30 : pilates - salle du Trinquet bordelais

### VENDREDI 25 OCTOBRE

- > 17h-19h : tai-chi chuan - salle du Derby

### SAMEDI 26 OCTOBRE

- > 9h-10h30 : boxe française - salle Oxyj'm
- > 10h30-12h : badminton (jeu libre) - COSEC
- > 10h45-11h45 : boxe française parents/enfants - salle Oxyj'm
- > 14h30-15h30 : initiation capoeira enfants (3-6 ans) pôle éducatif
- > 15h30-16h45 : initiation capoeira enfants (6-11 ans) pôle éducatif

### LUNDI 28 OCTOBRE

- > 10h-11h : gym senior     - dojo Claude Lozana
- > 12h30-13h30 : yoga-gym     - dojo Claude Lozana
- > 17h-19h : tai-chi chuan - salle du Derby
- > 18h-19h30 : initiation tennis de table - salle B. Gauthier
- > 18h30-19h15 : zumba enfants - salle festive du Pinsan
- > 19h30-20h15 : abdos fessiers - salle festive du Pinsan
- > 19h45-21h15 : boxe française - salle Oxyj'm
- > 20h15-21h15 : zumba adultes - salle festive du Pinsan
- > 20h15-21h15 : stretching - dojo Claude Lozana

### MARDI 29 OCTOBRE

- > 18h30-19h30 : pilates - dojo Claude Lozana
- > 19h30-21h30 : initiation capoeira adultes - pôle éducatif
- > 20h-21h : strong - salle de danse de Migron

### MERCREDI 30 OCTOBRE

- > 10h-12h : marche nordique - départ parking Préau du Pinsan
- > 12h30-13h30 : stretching - salle omnisports du Pinsan
- > 14h-17h : tai-chi chuan - salle du Derby
- > 18h-19h30 : initiation tennis de table - salle B. Gauthier
- > 18h-20h : badminton (jeu libre) - COSEC
- > 19h-20h : yoga-gym     - salle du Derby
- > 20h30-22h : arts martiaux philippins - salle du Derby

### JEUDI 31 OCTOBRE

- > 9h-10h : gym senior     - dojo Claude Lozana

### SAMEDI 2 NOVEMBRE

- > 9h-10h30 : boxe française - salle Oxyj'm
- > 10h30-12h : badminton (jeu libre) - COSEC
- > 10h45-11h45 : boxe française parents/enfants - salle Oxyj'm

# DU 18 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE

## Vivez des vacances d'automne sportives avec CAP33 !



## TOURNOIS & ANIMATIONS >>

### SAMEDI 19 OCTOBRE

- > 9h : Tour d'Eysines à vélo en 80 min  
Départ grand place du bourg  
Stands et animations vélo
- > 14h-18h : Fête du jeu  
Centre de loisirs du Pinsan

### LUNDI 21 & 28 OCTOBRE

- > 20h : tournoi de volley 6x6 (2 filles minimum)  
Salle omnisports du Pinsan  
Participation : 1€

### MERCREDI 23 & 30 OCTOBRE

- > 20h : tournoi de badminton double  
COSEC  
Participation : 1€

### VENDREDI 25 OCTOBRE

- > 20h : tournoi des 2 raquettes  
Badminton et tennis de table - COSEC  
Participation : 1€



Ce logo accompagne les animations handi-valides, accessibles aux personnes en situation de handicap (moteur, sensoriel, mental) et encadrées par un-e éducateur-trice diplômé-e.