



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.

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.**

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

Renseignements

Service des Sports

Complexe Sportif du Bouzet
07 88 15 01 40
sport@mairie-cestas.fr

* 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 2024

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 TOURNIS

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
COMMUNE DE CESTAS



PROGRAMME ÉTÉ 2024 - COMMUNE DE CESTAS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 1 juillet au 31 août

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** (sauf 1/07) **9h-10h30**
 - ▶ Départ du parking de l'école maternelle des Pierrettes
- ▶ **Renforcement gainage 12h-13h**
 - ▶ Dojo à partir du 8 juillet
- ▶ **Initiation Badminton** (sauf 1/07) **17h30-19h**
 - ▶ Salle Omnisport
- ▶ **Renforcement musculaire** (1, 8/07 et 19/08) **18h30-19h30**
 - ▶ Salle des sources
- ▶ **Running débutants 19h-20h**
 - ▶ Piste d'athlétisme (course et renforcement musculaire)
- ▶ **Zumba** (sauf 8/07 et 19/08) **19h30-20h30**
 - ▶ Gazinet, Salle des sources
- ▶ **Salsa mini stage** (26/08) **19h-20h**
 - ▶ Gazinet, Salle des sources avec « Cazi » Puis « Soirée Latino » menée par « Free Salsa » et auberge espagnole (Inscription obligatoire à la piscine de Cestas l'après-midi au 05 56 07 62 62)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Badminton perfectionnement** (sauf 1/07) **12h-13h**
 - ▶ Salle Omnisports

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton « par 2, match relais simple et double »** (sauf 1/07) **19h30-22h30**
 - ▶ Salle Omnisports

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche lente « RPA et autres ... » 9h-10h**
 - ▶ Étangs de Monsalut (Départ maison de l'orientation)
- ▶ **Renforcement musculaire « intensité faible » 10h30-11h30** ▶ Piste d'athlétisme
- ▶ **Circuit training « intensité moyenne »** (sauf 6, 13 et 20/07) **12h-13h** ▶ Piste d'athlétisme
- ▶ **Volley Ball sur herbe 12h-13h**
 - ▶ Terrain d'honneur du Rugby de Bouzet
- ▶ **Animations au RPA** (août) **14h-16h**
 - ▶ Cestas ou Gazinet
- ▶ **Tir à l'arc « initiation en famille »** (sauf 27/08) **17h-19h** ▶ Salle Tir à l'arc de Bouzet
- ▶ **Volley Ball « ateliers »** (sauf 2/07 et 27/08) **18h-19h30**
 - ▶ Terrain d'honneur du Rugby de Bouzet
- ▶ **Question pour un champion** (9/07 et 20/08) **18h-20h** ▶ Foyer des jeunes du Bourg (derrière le fronton)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates 9h30-10h30** ▶ Dojo
- ▶ **Qi Gong** (sauf 2 et 9/07) **10h45-11h45** ▶ Dojo
- ▶ **Running « Loisirs expérimentés et compétition »** (sauf du 5 au 24 août inclus) **19h-20h30**
 - ▶ Piste d'athlétisme

LES TOURNOIS

- ▶ **Volley 3x3** (sauf 2/07 et 27/08) **19h30-22h30**
 - ▶ Terrain d'honneur du Rugby de Bouzet (avec une féminine minimum par équipe)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique 9h-10h30**
 - ▶ Départ du parking de l'école maternelle des Pierrettes
- ▶ **Cross Training 12h-13h** ▶ Salle Karaté de Bouzet
- ▶ **Taï Chi vietnamien 18h-19h**
 - ▶ Dojo (tout public, intensité faible)
- ▶ **CrossFit** (sauf du 5 au 24 août) **19h-20h**
 - ▶ Piste d'athlétisme (renforcement musculaire avec charges légères)
- ▶ **Pilates et Stretching** (sauf 10/07 et 21/08) **18h30-19h30** ▶ Salle des Sources
- ▶ **Tennis de Table « initiation » 18h-19h30**
 - ▶ Salle spécifique de Bouzet
- ▶ **Billard français « Découverte » 18h30-20h30**
 - ▶ Académie de billard, Place du souvenir Cestas Bourg
- ▶ **Danse Lyrical Jazz** (17 et 24/07) **19h30-20h30**
 - ▶ Salle des sources (Danse pour toi/Laure)

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table 19h30-22h30**
 - ▶ Salle spécifique de Bouzet

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche douce 9h30-10h30** ▶ Étangs de Monsalut (rdv à l'entrée du parc, rue Julien Ducourt)
- ▶ **Gym douce 9h30-10h30**
 - ▶ Dojo
- ▶ **Renforcement musculaire « intensité faible »** (sauf du 5 au 24 août) **10h30-11h30**
 - ▶ Piste d'athlétisme
- ▶ **Circuit training « intensité moyenne » 12h-13h**
 - ▶ Piste d'athlétisme
- ▶ **Football 12h-13h** ▶ Terrain synthétique de Bouzet
- ▶ **Animations au RPA** (août) **14h-16h**
 - ▶ Cestas ou Gazinet
- ▶ **Jeux 14h-18h** ▶ Maison de quartier de Pierroton
- ▶ **Sensibilisation au compostage « ateliers »** (18/07 et 22/08) **17h-18h30**
 - ▶ Étangs de Monsalut, Maison de l'orientation
- ▶ **Pêche « initiation » 17h-19h**
 - ▶ Étangs de Monsalut,
- ▶ **Tir à l'arc « découverte famille » 17h30-19h**
 - ▶ Salle spécifique de Bouzet
- ▶ **Sports d'équipes « ateliers découverte » 18h-19h30**
 - ▶ **Basket** (4/07 et 1/08) ▶ Salle Subrenat de Bouzet
 - ▶ **Handball** (11/07 et 8/08) ▶ Salle verte de Bouzet
 - ▶ **Rugby à toucher** (18/07 et 22/08) ▶ Rugby Club
 - ▶ **Football en Marchant** (25/07) ▶ Terrain du Bourg
 - ▶ **Renforcement musculaire** (18 et 25/07) **18h30-19h30** ▶ Salle des sources

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Pilates 10h45-11h45** ▶ Dojo
- ▶ **Running « Loisirs expérimentés et compétition » 19h-20h30** ▶ Piste d'athlétisme

LES TOURNOIS

- ▶ **Sports d'équipes (par 5, équipe mixte) 20h-22h30**
 - ▶ **Basket** (4/07 et 1/08) ▶ Salle Subrenat de Bouzet
 - ▶ **Handball** (11/07 et 8/08) ▶ Salle verte de Bouzet
 - ▶ **Foot en marchant** (25/07) ▶ Terrain de foot du Bourg (à côté du super U)
- ▶ **Rugby à toucher** (18/07 et 22/8)
 - ▶ Rugby Club de Bouzet

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Billard français « initiation »** (5, 19/07, 2 et 9/08) **10h-12h** ▶ Académie de billard, Place du souvenir
- ▶ **Pétanque « initiation » 17h30-18h30**
 - ▶ Boudrome de Gazinet (le conseil du pro...)
- ▶ **Circuit training** (19/07) **18h-19h**
 - ▶ Salle des sources
- ▶ **Jeux 20h30-0h00**
 - ▶ Maison de quartier de Pierroton
- ▶ **Initiation tennis 17h30-19h**
 - ▶ Complexe du Bouzet

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- ▶ **Aquagym 10h-10h45/10h50-11h35**
 - ▶ Piscine de Bouzet (sur réservation par téléphone au 05 56 07 62 62 l'après-midi)

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque doublette 19h-22h30**
 - ▶ Boudrome de Gazinet
- ▶ **Tennis en double 19h-22h30**
 - ▶ Salle spécifique du Bouzet

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Escape game: « A la recherche d'Indiana Fox »** (27/07) **9h-12/13h-19h** ▶ Maison de quartier de Pierroton (6 places par heure, dernier départ 18h, inscription Laurent Chiron : 06 27 28 40 46, 10h-18h, lundi au vendredi)
- ▶ **Escape game: « Un traître à l'A.L.P.S.J.A.A. »** (24/08) ▶ Maison de quartier de Pierroton (6 places par heure, dernier départ 18h, inscription Laurent Chiron : 06 27 28 40 46, 10h-18h, lundi au vendredi)
- ▶ **Bâton long vietnamien 10h-11h** ▶ Dojo
- ▶ **Ball-Trap « initiation »** (13 et 20/07) **10h-12h**
 - ▶ Ball-Trap Dubourdieu (sur réservation par téléphone au 05 56 07 62 62 l'après-midi)
- ▶ **Self Défense 11h15-12h15** ▶ Dojo
- ▶ **Kayak-polo** (24/08) **11h-12h15/12h15-13h30 et 12h15/13h30** ▶ Kayak-polo (24/08) 11h-12h15/12h15-13h30 et 12h15/13h30 Plan d'eau du Rousset à Pierroton
- ▶ **Dansons à Cestas le 20 juillet - Halle du centre culturel à Cestas Bourg** ▶ Halle du centre culturel, Cestas Bourg

- ▶ **Parade Batucada dans les rues de Cestas 18h**
- ▶ **Tango argentin de 18h30 à 19h15**
- ▶ **West Coast Swing de 19h15 à 20h00**
- ▶ **Lindy Hop de 20h00 à 20h45**
- ▶ **Soirée multi danses 21h** ▶ halle du centre culturel (organisée par Swing Danse and CO)
- ▶ **Auberge espagnole et démonstrations des professeurs**

LES TOURNOIS

- ▶ **Billard** (17/07 et 24/08) **14h-18h**
 - ▶ Place du souvenir (billard-pétanque et jeu de 4 billes)

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates** (7, 21/07, 4 et 11/08) **10h-11h**
 - ▶ Salle des Sources
- ▶ **Circuit training** (7, 21/07, 4 et 11/08) **10h-11h**
 - ▶ Salle des Sources
- ▶ **Baptêmes de Plongée** (25/08) **13h-18h**
 - ▶ Piscine de Cestas (8 ans minimum)

● Activités culturelles

Consignes pour la pratique

- ▶ Prévoir casquette et bouteille d'eau pour toutes les activités en journée

Informations pratiques

- ▶ Toutes les animations sont gratuites, la majorité accessible au public en situation de handicap
- ▶ Les animations aquagym, ball-trap, les escape-games et la soirée free salsa nécessitent une réservation
- ▶ Les soirées dansantes seront maintenues avec un minimum de participants
- ▶ La vie de CAP33 Cestas, les changements de salle et éventuelles annulations seront affichées sur la page Facebook VILLEDECESTAS

Associations partenaires de CAP33

SAGC Arts martiaux vietnamiens, Athlétisme, Billard, Canoë-kayak, Handball, Plongée ; Question pour un champion ; Danse pour toi ; Mille et un chemin ; OSC Swing Danse and Co ; Free Salsa ; Animation Loisir Pierroton ; A.A.P.P.A.M. ; Trap Club Dubourdieu ; Rugby Club Cestadais ; Amicale Pétanque de Gazinet

CET ÉTÉ, À CESTAS

Bal des pompiers

Samedi 13/07 ▶ Caserne de Cestas

Cinéma en plein air

Vendredi 19/07 ▶ Terrain de football du Bourg (super U)