

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

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.



Les animations CAP 33 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.



LES COMITÉS SPORTIFS

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, d'Avion, Badminton, Baseball, Boxe anglaise, Course d'orientation, Escrime, Football, Handball, Hockey sur Gazon, Jeux d'échecs, Natation, Roller, Rugby et Drop de béton, Sports sous-marins, Voile, Vol Libre, Volley-ball.

Mais également une série de tournois dans le cadre de 2 tournées :

RUGBY À LA PLAGES :



- 10 juillet : Bruges, *Stade Galinier*
- 12 juillet : Biganos, *Parc Lecoq*
- 15 juillet : Lanton, *Bassin de baignade du Braou*
- 17 juillet : Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt, *Plage des Bardoulets*
- 18 juillet : La Réole, *Fontey*
- 19 juillet : La Teste-de-Buch, *La Lagune*
- 22 juillet : Audenge, *Bassin de Baignade Orten*
- 23 juillet : Soulac-sur-Mer, *Plage Centrale*
- 26-27 juillet : Vendays-Montalivet, *Esplanade Nord*
- 30 juillet : Andernos-les-Bains, *Betey*
- 01 août : Lacanau, *Plage Nord*
- 31 août : Léognan, *Stade du Bourg*

BEACH VOLLEY GRAND SCHELEM DE GIRONDE :

- 05 juillet : St Médard-en-Jalles, *Ball' en Jall'*
- 13 juillet : Lacanau, *Plage Nord*
- 21 juillet : Carcans-Maubuisson, *Lac*
- 28 juillet : Le Porge, *Plage Centrale*
- 03 août : Andernos-les-Bains, *Betey*
- 10 août : Montalivet, *Esplanade Nord*
- 15 août : Soulac-sur-Mer, *Plage Centrale*



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



CAP33



A découvrir en famille ou individuellement à partir de 15 ans



Programme été 2013



Communauté de communes des Coteaux macariens



Renseignements et inscriptions :

Communauté de communes des Coteaux macariens

Lundi, vendredi : 9-12h

Mardi, mercredi, jeudi : 9h-12h et 14h-17h

06 33 14 20 83 – 05 56 63 64 41

DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi (à partir du 8 juillet)

16h-17h30 : **Golf - Basket** (1)

17h30-19h : **Speedminton - Volley Ball** (1)

Mardi (à partir du 9 juillet)

16h-18h : **Tennis - Sandball - Beach Tennis** (4)
Basket (3)

18h-20h : **Tennis de table - Badminton** (3)

18h30-20h : **Tennis** (7)

Mercredi (à partir du 10 juillet)

10h-12h : **Tennis** (12)

Éveil au sport pour les 3-6 ans (2)
(Participation des parents)

Jeudi

11h : **Footing** - Départ : mairie de Saint-Macaire

16h-18h30 : **Tennis - Baseball - Volley Ball** (4)

19h : **Rando VTT** - (départ devant les mairies)



✱ 11 juillet et 1^{er}, 29 août à St-Macaire

✱ 18 juillet et 8 août à Caudrot

✱ 25 juillet et 22 août à Semens
Venir avec VTT et casque.

Vendredi

14h-17h30 : **Canoë** (10)

17h30-19h : **Tennis** (9)

Samedi

15h-16h30 : **Baseball - Course d'orientation** (1)

16h30-18h : **Football - Speedminton
Beach Tennis** (1)

Les associations partenaires

Art en vies, AVL,
Comité départemental de Golf, CVLV-PSR (section tennis de table), Détente et danse Saint-André-du-Bois, Écuries de l'Ancien Pont, Gym club de Semens, Judo-club des Coteaux macariens, La Pétanque saint-maixantaise, La Raquette des Coteaux, Monségur Handball, Pétanque club Saint-Pierre-d'Aurillac, Pétanque macarienne, Port Naval, Rouelec, Tennis club de Semens, Yatima Djigui, Zumba Fitness 33

Programme prévisionnel, sous réserve de modifications

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Tir à l'arc

Lundi : 16h-19h (1)

Mardi : 18h30-20h (7)

Jeudi : 16h-18h30 (4)

Vendredi : 14h-17h (10)
2 €/ pers.



Karting

Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 10h-12h

Chemin du viaduc à Saint-Macaire.

Inscription au 06 33 14 20 83 - 7 € la session

Équitation

Lundi : 11h

Balade à poney (3-10 ans) : 7 €

Initiation équitation (7 ans et plus) : 8 €

Écuries de l'ancien pont à Saint-Macaire.



Cirque

16 et 17 août : 10-12h et 14h-17h (2)

Inscription au 06 33 14 20 83

Stages de 2 jours - 5 €/ adulte - 2 €/ enfant

REMISE EN FORME

Gym Volontaire (Step, abdo-fessiers, cardio,...)

Les lundis de juillet à 20 h (8). 27 août : 19h-20h (6)

Cardiotonic

16 juillet et 2 août : 19h30-20h30 (13) - 2 €/ pers.

Zumba - 2 €/ pers. (3)

9 juillet : 20h15-21h15

11 juillet : 20h-21h

19 juillet : 19h30-20h30

Aéro Disco 80

8 août : 20h-21h (2) - 2 €/ pers.

Danse Africaine

23 août : 20h-21h30 (3)



En cas d'intempérie, le CAP33 se réserve le droit d'annuler l'activité. Pas d'activité le 15 août.

TOURNOIS

Inscription sur place - 2 €/ personne

Lundi

20h : **Foot en salle** (à partir du 8 juillet) (3)

Mercredi

14h30 : **Pétanque** (tirage au chapeau)

10 juillet et 21 août (11)

17, 31 juillet et 14 août (1)

24 juillet, 7 et 28 août (5)

20h

Tennis de table

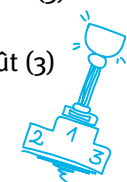
17, 31 juillet et 14, 28 août (3)

Badminton

10, 24 juillet et 7, 21 août (3)

Vendredi 26 juillet

19h **Tennis** (4)



Les Comités Sportifs départementaux

Animations ouvertes à tous et gratuites

Baseball

18 juillet : 16h-18h30 (4)

Boomerang (confection et maniement) (1)

13 juillet, 10 août : 15h-18h

15 juillet : 16h-19h

Boxe

15 juillet : 16h-19h (1)

1^{er} août : 16h-18h30 (4)

10 août : 15h-18h (1)

Escrime

22 juillet, 19 août : 16h-19h (1)

Roller

10 août : 15h-18h (1)

Badminton

14 août : 18h-20h (3)

Séance accessible aux personnes à mobilité réduite avec mise à disposition de fauteuils sportifs

Hockey

26 août : 16h-19h (1)

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ !!!

Ouvert à tous. Gratuit.

Lancement du CAP 33 lors de la Fête à la Garonne

6 juillet : 15h-18h (1) - Animations sportives : Course d'orientation, Tir à l'arc, Hockey, Échecs...

Initiation au Cirque avec le Ouistitis Circus

10 juillet : 16h-18h - Bords de Garonne à Saint-Pierre-d'Aurillac



Découverte du Judo

25 juillet et 22 août : 19h-20h30 (2)

Avec le Judo-Club des Coteaux macariens

Itinérance médiévale à Saint-Macaire

24 août : 14h-19h - Aux Remparts

Tir à l'arc, Escrime, Confection et maniement de Boomerang, Échecs...

Fête locale de Semens

24 août : 14h-16h - Tennis (7)

15h-16h - Gym volontaire (8)

25 août : 14h - Tournoi de tennis (7)

Fête du Sport et de la Culture

7 septembre de 10h à 23h (2)

Venez vous amuser en famille et découvrir nos associations culturelles et sportives ainsi que les artistes locaux.

Lieux d'activités

- (1) Saint-Macaire, aux Remparts
- (2) Le Pian-sur-Garonne, pôle sportif intercommunal
- (3) Le Pian-sur-Garonne, gymnase du collège (climatisé)
- (4) Saint-Pierre-d'Aurillac, stade
- (5) Saint-Pierre-d'Aurillac, bords de la Garonne (boulodrome)
- (6) Saint-Pierre-d'Aurillac, rue des Coopératives (Mille clubs)
- (7) Semens, derrière la mairie
- (8) Semens, salle des fêtes
- (9) Caudrot, derrière la salle des fêtes
- (10) Caudrot, port
- (11) Saint-Maixant, rue du Port (boulodrome)
- (12) Saint-André-du-bois, route de Caudrot
- (13) Saint-André-du-bois, salle des fêtes