



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 31 centres en 2025

Ambarès- et-Lagrange 06 62 52 20 28	Pays Foyen * 07 75 26 07 33	
Andernos- les-Bains 06 42 51 54 61	Cdc Du Réolais En Sud Gironde 06 17 35 41 77	Lacanau 05 56 03 21 01
Ares 06 73 68 61 06	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Leognan 06 20 96 05 98
Bègles 07 64 58 10 42	Rurales de l'Entre-Deux- Mers * 07 57 60 43 10	Marcheprime 06 07 63 80 36
Belin-Beliet 05 56 88 38 86		Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Floirac 05 57 80 87 00	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Soulac-Sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40		Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12		

\* CDC = Communauté de Communes

## À propos des animations

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. Concernant la pratique individuelle des mineurs, la collectivité est en responsabilité le temps de l'acte pédagogique.



## Renseignements et inscriptions

Direction des Sports

☎ 05 56 18 80 12

Département de la Gironde - DirCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprim'vert - juin 2025

## 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.

### 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.*

#### 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.*

Retrouvez toutes les activités CAP33  
de tous les centres sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2025  
COMMUNE DE MÉRIGNAC



## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Circuit training 10h-11h** ▶ Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Multisports / Handisport 10h-12h**
  - ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes   
- ▶ **Stretching 11h-12h** ▶ Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Tennis de Table 18h-19h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Cardio training + abdos 18h-19h** ▶ Dojo, Gymnase Robert Brettes

### LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table 19h-21h30** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym Douce 10h-11h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Multi-tir 10h-12h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Jeu de Paume (1/07 au 13/08) 10h-12h**
  - ▶ Domaine de Rocquevielle
- ▶ **Cardio training 11h-12h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Zumba (juillet) 18h-19h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **LIA (août) 18h-19h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Volley-ball ou Beach Volley 18h-19h**
  - ▶ Stade de Cap Roux

### LES TOURNOIS

- ▶ **Volley-ball ou Beach Volley 19h-21h30**
  - ▶ Stade de Cap Roux

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche 10h-11h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Multisports / Handisport 10h-12h**
  - ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes   
- ▶ **Running 11h - 12h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Futsal 18h-19h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Cardio boxing 18h-19h** ▶ Salle de Boxe, Gymnase Robert Brettes

### LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal 19h-21h30** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Spécial dos 10h-11h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Multi-tir 10h-12h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Posture Gym 11h-12h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Judo (juillet) / Lutte (août) 18h-19h**
  - ▶ Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Basket / Sport Handi 18h-19h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes   

### LES TOURNOIS

- ▶ **Basket 19h-21h30** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Abdos / Fessiers 10h-11h** ▶ Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Multisports / Handisport 10h-12h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes   
- ▶ **Stretching 11h-12h** ▶ Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Badminton 18h-19h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **HIT 18h-19h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

### LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 19h-21h30** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Circuit training 10h-11h** ▶ Dojo, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Multisports éveil parents / enfants 10h-12h** ▶ Salle de sports collectifs, Gymnase Robert Brettes
- ▶ **Stretching 11h-12h** ▶ Dojo, Gymnase Robert Brettes

## Informations pratiques

- ▶ Pour toute la famille
- ▶ Activités gratuites
- ▶ Encadrants diplômés
- ▶ Vestiaires à disposition

## Consignes pour la pratique :

- ▶ Tenue de sports et bouteille d'eau

## L'été Mérignacais, tout le programme sur :

[www.merignac.com/actualites/  
decouvrez-tout-le-programme-  
de-lete-merignacais](http://www.merignac.com/actualites/decouvrez-tout-le-programme-de-lete-merignacais)

## Vacances sportives

**Du 7 au 11/07 / 15 au 18/07  
/ 25 au 29/08**

## Associations partenaires de CAP33

SAM Omnisports ; SAM Cohésion Sociale ; SAM Boxe Française ; Jeu de Paume de Bordeaux