



Cap sur le sport avec CAP33 Du mardi 2 juillet au samedi 31 août

Tout l'été, pour la deuxième année consécutive, CAP33 invite les floiracais à s'essayer à de nombreuses activités culturelles et sportives, en famille ou individuellement.

Du 2 juillet au 31 août ce sont plus de 225 séances de découverte, d'approfondissement et tournois – encadrés par des éducateurs et certaines associations floiracaises – qui seront proposées dans toute la ville : pilâtes, badminton, yoga, rugby, pétanque, marche, battle archerie, handball, tricot...

Nouveau : la Base CAP33

Située au Stade Jean-Raymond Guyon, la Base CAP33 sera ouverte du lundi au vendredi de 15h30 à 19h, avec une permanence d'activités sportives et ludiques : jeux de sociétés, jeux de ballons, jeux de raquettes...

Elle accueillera ceux qui souhaitent pratiquer en autonomie avec le matériel à disposition aussi bien qu'à ceux qui souhaitent être encadrés par des éducateurs.

Programme des animations

LUNDI

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES
Méditation (du 8/07 au 5/08) 10h-11h – Salle Gaston Cabannes, 29 Av. Gaston Cabannes
Peinture sur figurines 11h-12h – Stade Jean-Raymond Guyon, Rue Léo Lagrange
Tennis 13h30-15h – Court Tennis Burthe, Rue Saint-Leu
Teqball 15h30-17h30 – Dravemont, Square Joséphine Baker
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT
Renforcement musculaire/Pilates 18h-19h – Parc du Castel, 3 Av. du Président François Mitterrand

MARDI

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES
Marche 10h-12h – Départ Parc du Castel, 3 Av. du Président François Mitterrand
Archery games 13h30-15h30 – Terrain synthétique Plaine des sports, Complexe sportif Joseph Sartoulet

Floirac, le 1er juillet 2024

Tricot 16h-18h – M270, 11 Av. Pierre Curie

Taïso 19h-20h – Dojo, Rue Saint-Leu

- **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**

Cardio Training 17h30-19h – Salle Force athlétique, Parc Castel Av. du Président François Mitterrand

MERCREDI

- **LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

Athlétisme 10h30-12h – Stade Jean-Raymond Guyon, Rue Léo Lagrange

Rugby 16h-18h – Stade Jean-Raymond Guyon, Rue Léo Lagrange

- **LES TOURNOIS**

Volley Ball 14h-15h30 – Stade Jean-Raymond Guyon, Rue Léo Lagrange

Badminton 18h-21h – Salle Lucie Aubrac, 35 rue Léo Lagrange

JEUDI (SAUF 15 AOÛT)

- **LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

Judo (sauf 15/08) 10h30-12h – Dojo, Rue Saint-Leu

Handball (sauf 15/08) 13h30-15h30 – Gymnase R.Ralite rue Jesse Owens

- **LES TOURNOIS**

Basket 3×3 (sauf 15/08) 15h30-17h30 – City Stade piscine municipale, 61 Rue Léo Lagrange

Tennis de Table (sauf 15/08) 18h-19h30 – Gymnase Robert Ralite, Rue Jesse Owens

VENDREDI

- **LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

Foot golf 10h30-12h – Stade Jean-Raymond Guyon, Rue Léo Lagrange

Renforcement musculaire/Pilates 19h-20h – Parc du Castel, 3 Av. du Président François Mitterrand

Jeux Surdimensionnés 16h30-18h30 – Stade Jean-Raymond Guyon, Rue Léo Lagrange

- **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**

Jeux d'Histoire (sauf le 5/07) 16h30-17h30 – Stade Jean-Raymond Guyon, Rue Léo Lagrange

- **LES TOURNOIS**

Pétanque 14h-16h – Stade Jean-Raymond Guyon, Rue Léo Lagrange

SAMEDI

- **LES DÉCOUVERTES GRATUITES**

Marche 10h-12h – Départ Parc du Castel, 3 Av. du Président François Mitterrand

Activité Zumba (13,20 et 27 juillet) 10h-12h – Étang Heureux, Gaillan Richelieu

Informations pratiques

- **Gratuit et ouvert à tous, sans inscription**
- Pour les enfants de -15 ans, accompagnement d'un adulte obligatoire
- Pas d'activités CAP33 le jeudi 15 août
- Prévoir une tenue adaptée, chaussures propres en intérieur, bouteille d'eau et tapis (pilates) si possible
- En cas d'intempéries, CAP33 se réserve le droit de modifier le lieu ou d'annuler l'activité pour des raisons de sécurité

CAP33 est une opération initiée par le Département de la Gironde en partenariat avec la Ville de Floirac, les associations, le Comité départemental olympique et sportif (CDOS) et les Comités sportifs départementaux.