CAP 33 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-Lagrave
06 62 52 20 28

Andernos-les-Bains
06 42 51 54 61

Ares
06 73 68 61 06

Bassens
06 17 02 21 32

Bègles
07 64 58 10 42

Belin-Beliet
05 56 88 38 86

Biganos
06 73 27 22 95

Bruges
06 89 54 57 39

Carcans
05 56 03 90 28

Cenon
06 12 55 48 96

Cestas
07 88 15 01 40

Convergence Garonne *
06 27 55 18 12

Pays Foyen *
07 75 26 07 33

Cdc Du Réolais En Sud Gironde
06 17 35 41 77

Sud Gironde *
06 82 14 54 14

Les Coteaux Bordelais *
06 23 76 64 42

Rurales de l'Entre Deux Mers *
07 57 60 43 10

Eysines
06 33 83 59 77

Floirac
05 57 80 87 00

Grayan-et-l'Hôpital
06 70 30 17 62

La Teste-de-Buch
06 40 41 27 91

Lacanau
05 56 03 21 01

Lanton
06 07 31 18 86

Leognan
06 20 96 05 98

Marcheprime
06 07 63 80 36

Mérignac
05 56 18 80 12

Mios
06 77 53 64 77

Saint-Médard-en-Jalles
05 56 05 71 14

Salles
05 56 88 38 86

Soulac-Sur-Mer
06 80 48 82 74

Vendays-Montalivet
06 81 66 36 07

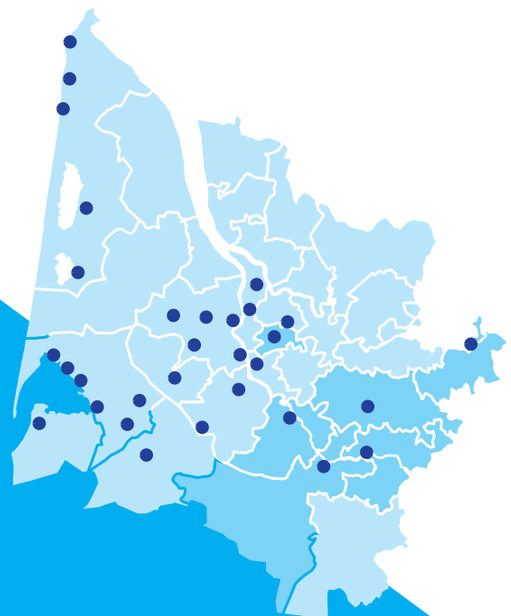
* CDC = Communauté de Communes

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

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

Service des Sports

Complexe Sportif du Bouzet

07 88 15 01 40

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

Gironde LE DÉPARTEMENT

ici Gironde

CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !

PROGRAMME ÉTÉ 2025
COMMUNE DE CESTAS

VILLE DE CESTAS

Gironde LE DÉPARTEMENT

PROGRAMME ÉTÉ 2025 - VILLE DE CESTAS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans. **du 1er juillet au 31 août**

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Marche nordique** **9h-10h30** ▶ Départ du parking de l'école maternelle des Pierrettes
- **Renforcement Gainage** **12h-13h** ▶ Dojo Fédéral de Bouzet
- **Badminton «initiation»** **17h30-19h** ▶ Salle Omnisport de Bouzet
- **Karaté Séniors «activité à faible intensité»** **16h30-17h30** ▶ Salle de karaté de Bouzet
- **Karaté en famille «activité à faible et moyenne intensité»** **18h-19h** ▶ Salle de karaté de Bouzet
- **Découverte du modelage en argile** (7, 21/07, et 4, 18/08) **18h-19h30** ▶ Maison de quartier des pièces de Choisy (Cestas-Réjouit)
- **Renforcement musculaire** (sauf 28/07) **18h30-19h30** ▶ Gazinet salle des sources
- **Running débutants «course et renforcement»** **19h-20h** ▶ Piste d'athlétisme
- **Zumba** (sauf 28/07) **19h30-20h30** ▶ Gazinet, Salle des sources

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- **Badminton «perfectionnement»** **12h-13h** ▶ Salle Omnisports

LES TOURNOIS

- **Badminton «par 2, match relais simple et double»** **19h30-22h30** ▶ Salle Omnisports

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Marche lente «RPA et autres ...»** **9h-10h** ▶ Départ du RPA «Le Ginestey» (juillet) ▶ Départ des Etangs de Monsalut maison de l'orientation (août)
- **Gym douce** (juillet)/**Qi-Gong** (août) **«intensité faible»** **9h30-10h30** ▶ Dojo fédéral
- **Volley-ball sur herbe** (sauf 1/07) **12h-13h** ▶ Terrain d'honneur de rugby de Bouzet
- **Animations au RPA** (août) **14h-16h** ▶ Cestas ou Gazinet
- **Tir à l'arc «initiation en famille»** (sauf 1/07) **17h-19h** ▶ Salle Tir à l'arc
- **Petits jeux de nature en famille** (29/07) **17h30-19h** ▶ Salle des Sources avec «Laetitia»
- **Sylvothérapie en famille** (5/08) **17h30-19h** ▶ Salle des sources avec «Laetitia»
- **Volley-ball «ateliers»** (sauf 1/07) **18h-19h30** ▶ Terrain d'honneur du rugby

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- **Body-Zen** (juillet) **/Tai Chi Chuan** (août) **10h45-11h45** ▶ Dojo

LES TOURNOIS

- **Volley 3×3** (sauf 1/07) **19h30-22h30** ▶ Terrain d'honneur du Rugby de Bouzet *(avec une féminine minimum par équipe)*

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Marche nordique** **9h-10h30** ▶ Étangs de Monsalut *(rdv à l'entrée du parc rue Julien Ducourt)*
- **Cross Training** **12h-13h** ▶ Salle Karaté de Bouzet
- **Tennis de Table «initiation»** **18h-19h30** ▶ Salle spécifique de Bouzet
- **Pilates et Stretching** (sauf 30/07) **18h30-19h30** ▶ Salle des sources Gazinet
- **Cross training** **18h30-19h30** ▶ Salle de karaté de Bouzet
- **Tai Chi Vietnamien** (juillet) **19h-20h** ▶ Dojo
- **Découverte des arts martiaux vietnamiens en famille** (jusqu'au 6/08) **19h-20h** ▶ Dojo
- **Danse Lyrical Jazz** (jusqu'au 23/07) **19h30-20h30** ▶ Salle des sources Gazinet

LES TOURNOIS

- **Tennis de Table** (sauf 2/07) **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** (Sauf 31/07) **9h30-10h30** ▶ Dojo *(10/07 Salle de gymnastique)*
- **Sylvothérapie et marche douce** (24/07 et 7/08) **9h30-11h** ▶ Etangs de Monsalut avec «Laetitia» *(rdv à l'entrée du parc, rue Julien Ducourt)*
- **Football** **12h-13h** ▶ Terrain synthétique de Bouzet
- **Animation au RPA** (août) **14h-16h** ▶ Cestas ou Gazinet
- **Formation sur le tri des déchets et le compostage** (10/07) **14h-16h** ▶ R.P.A. Le Ginestey, Cestas Bourg
- **Jeux** **14h-18h** ▶ Maison de quartier de Pierroton
- **Karaté Séniors «activité à faible intensité»** **16h30-17h30** ▶ Salle de karaté de Bouzet
- **Initiation Pêche au coup en famille** (21/08) **16h-18h** ▶ Décathlon Solognac-Caperlan La lande de Jauge *(dernier départ 18h, 8 ans min accompagné d'un adulte participant)*
- **Tir à l'arc «découverte en famille»** (sauf le 3/07) **17h30-19h** ▶ Salle spécifique de Bouzet
- **Karaté en famille «activité à faible et moyenne intensité»** **18h-19h** ▶ Salle de karaté de Bouzet
- **Basket «ateliers»** (sauf le 3/07) **18h-19h** ▶ Salle Raymond Subrenat
- **Circuit training** (sauf 31/07) **18h30-19h30** ▶ Salle des sources

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- **Pilates** (sauf 31/07) **10h30-11h30** ▶ Dojo (10/07 Salle de gymnastique)

Activités culturelles

LES TOURNOIS

- **Basket 3×3 «équipes mixtes»** (sauf 3/07) **20h-22h30** ▶ Salle Raymond Subrenat

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Découverte du billard en famille «avec outil d'apprentissage numérique»** (sauf 4/07 et 1/08) **18h-19h30** ▶ Académie de billard Place du souvenir
- **Entretien corporel «intensité faible»** (sauf 4/07 et 29/08) **17h-18h** ▶ Salle de karaté
- **Pétanque «le conseil du pro»** **17h30-18h30** ▶ Boulodrome de Gazinet
- **Tennis «initiation»** **17h30-18h30** ▶ Tennis de Bouzet
- **Dansons à Cestas** (4/07) ▶ Salle de la briqueterie
  Initiation Tango argentin **18h-19-15**
  Initiation West Coast Swing **19h15-20h**
  Initiation Lindy Hop **20h-20h45**
  Soirée multi-danses **21h** (auberge espagnole)
- **Renforcement musculaire «intensité modérée»** (sauf 4/07 et 29/08) **18h15-19h15** ▶ Salle de karaté
- **Jeux** **20h30-00h** ▶ Maison de quartier de Pierroton

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

- **Aquagym** (sauf (4/07) **10h-10h45/10h50-11h35** ▶ Piscine de Cestas *(sur réservation au 05 56 07 62 62 l'après-midi)*

LES TOURNOIS

- **Pétanque doublette** **19h-22h30** ▶ Boulodrome de Gazinet
- **Tennis «les doubles de l'été»** (sauf 4/07) **19h-22h30** ▶ Tennis du Bouzet

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Initiation au bâton long vietnamien** (jusqu'au 9/08) **10h-11h** ▶ Dojo
- **Escape Game d'initiation «Indiana Fox 2.5»** (30/08) **10h30-18h** ▶ Médiathèque de Cestas *(inscription par groupe de 4 maximum et par SMS uniquement au 06 27 28 40 46)*
- **Golf «initiation»** (23/08) **11h-12h** ▶ Golf des Argileyres *(inscription au 07 88 15 01 40)*
- **Self-défense vietnamien** (jusqu'au 9/08) **11h-12h** ▶ Dojo
- **Kayak-Polo découverte** (30/08) **11h-13h** ▶ Etang du Rousset
- **Tai Chi Vietnamien** (en juillet uniquement) **11h30-12h30** ▶ Dojo

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Pilates** (sauf 27/07 et 3/08) **10h-11h** ▶ Salle des Sources
- **Circuit training** (sauf 27/07 et 3/08) **11h-12h** ▶ Salle des Sources
- **Baptêmes de Plongée** (24/08) **13h30-16h30** ▶ Piscine municipale de Bouzet

Informations pratiques

- Pas d'activité le 14 juillet et le 15 août
- Toutes les animations sont gratuites
- Certaines sont accessibles au public à mobilité réduite (se renseigner sur le numéro de contact pour plus de détail)

Consignes pour la pratique

- Prévoir casquette et bouteille d'eau pour les activités extérieures en journée
- Prévoir un tapis de gym pour les séances d'entretien physique qui ne sont pas faites au dojo

Associations partenaires de CAP33

SAGC Billard ; SAGC Arts martiaux vietnamiens ; SAGC Canoë-kayak ; SAGC Plongée subaquatique ; SAGC Karaté ; Danse pour toi ; Golf pour tous ; A.A.P.P.A.M. ; Amicale Pétanque de Gazinet ; OSC Swing Danse and Co ; Mille et un chemins ; Animation Loisir Pierroton

CET ÉTÉ, À CESTAS

Bal des pompiers

Dimanche 13 juillet ▶ Caserne de Cestas

Cinéma en plein air

Vendredi 18 juillet ▶ Stade de Cestas-Bourg

Guinguette

Vendredi 8 août ▶ Salle des sources de Gazinet

Forum des associations

Samedi 30 août ▶ Complexe sportif de Bouzet

«Plus d'info et suivez l'actualité sur mairie-cestas.fr»

mairie-cestas.fr/cap-33-revient-a-cestas-tout-lete

Ou en scannant le qr code ci-dessous