

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Réveil du corps «ados/adultes»** 9h30-10h30
→ Dojo
- ▶ **Self-défense vietnamien «en famille»**
10h30-11h30 → Dojo
- ▶ **Escape-Game d'initiation «Indiana Fox 2.5»**
(29/08) 10h30 à 18h → Médiathèque de Cestas
(inscriptions par groupe de 4 maximum sur le site HYPERLINK «<http://www.code33-610.fr>» www.code33-610.fr)
- ▶ **Kayak-Polo découverte** (29/08) 11h-13h
→ Étang du Rousset
- ▶ **Golf Initiation** (25/07) 11h-12h → Golf des Argileires
(inscription au 07 88 15 01 40)
- ▶ **Nuit des étoiles** (22/08) → Observatoire astronomique de Cestas, Chemin du pot au pin
20h → **Expo permanente et animations**
22h → **observation aux couples**

Réservation obligatoire par mail à :
observatoire-aed@gmail.com

Dimanche

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates** (sauf 9, 16 et 23/08) 10h-11h
→ Gazinet, Salle des sources
- ▶ **Circuit training** (sauf 9, 16 et 23/08) 11h-12h
→ Gazinet, Salle des sources
- ▶ **Baptêmes de plongée** (30/08) 13h30-16h30
→ Piscine municipale de Bouzet

CET ÉTÉ À CESTAS

Le 13/07
Bal des pompiers → Caserne de Cestas

LE 17/07
Cinéma en plein air

Le 3 et le 31/07
Guinguette

le 29/08
Forum des associations

du 2 au 8/08

Championnat du monde de motonautisme radio commandé → Plan d'eau de Pinoche

Tout l'été,
La médiathèque de Cestas se met aux couleurs d'Astérix avec une exposition, un jeu d'énigmes, des animations et un concours de dessin pour petits et grands*

Informations pratiques :

- Pas d'activité le 14 juillet et le 15 août
- Toutes les animations sont gratuites
- Certaines activités sont accessibles au public à mobilité réduite (se renseigner sur le numéro de contact)
- Tout l'été, une benne de recyclage de matériel sportif (vieilles chaussures, raquettes, etc...) est disponible à Bouzet

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
- Pour le roller, matériel non fourni, protections, casque et poignets conseillés
- Pour les activités en piscine, maillot de bain de piscine et bonnet obligatoire

Associations partenaires CAP33

SAGC Billard, Arts martiaux vietnamiens, Canoé-kayak, Plongée subaquatique, Karaté, Nage avec palmes, Tir à l'arc, Tennis; Danse pour toi ; Golf pour tous Décathlon Solognac ; A.A.P.P.A.M. ; Amicale Pétanque de Gazinet OSC Swing danse and Co ; Mille et un chemins ; Animation Loisir Pierroton ; Club d'aéromodélisme de Cestas ; Astronomie Espace Découverte

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.

Plus de 100 activités sportives et culturelles, accessibles dès 15 ans, en famille ou seul.

3 façons de participer

▶ DÉCOUVERTES GRATUITES

Testez librement de nombreuses activités toute la semaine.

▶ APPROFONDISSEMENT

Initiez-vous ou progressez sur plusieurs séances (gratuit ou tarif modéré).

▶ TOURNOIS

Participez à des moments conviviaux, en individuel ou en équipe.

Renseignements et inscriptions :

Service des sports
Complexe sportif de Bouzet
☎ 07 88 15 01 40

Plus d'info et suivez l'actualité sur mairie-cestas.fr
Ou en scannant le Qr code ci-dessous



Retrouvez les activités CAP33 de chaque centre sur gironde.fr/sorties



CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2026
VILLE DE CESTAS



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** 9h-10h30 → Départ Parking de l'école maternelle des Pierrettes
- ▶ **Renforcement Gainage** 12h-13h → Dojo Fédéral de Bouzet
- ▶ **Karaté-Sénior** «activité à faible intensité» 17h-18h → Salle de karaté de Bouzet
- ▶ **Initiation Badminton** 17h30-19h → Canéjan, Gymnase du Courneau
- ▶ **Karaté en famille «activité à faible et moyenne intensité»** 18h-19h → Salle de karaté de Bouzet
- ▶ **Découverte du modelage en argile** (20, 27/07, 10 et 24/08) 18h-19h30 → Maison de quartier des Pièces de Choisy «Cestas Réjouit» (inscription obligatoire par mail melodiedartdit@gmail.com)
- ▶ **Auto-massages en famille basés sur la réflexologie** (10 et 17/08) 18h-19h → Gazinet, Salle des sources
- ▶ **Renforcement musculaire** (sauf 10 et 17/08) 18h30-19h30 → Gazinet, Salle des sources
- ▶ **Running débutants «course et renforcement»** 19h-20h → Piste d'athlétisme de Bouzet
- ▶ **Zumba** (sauf le 10 et 17/08) 19h30-20h30 → Gazinet, Salle des sources
- ▶ **Low Impact Aérobie** (10 et 17/08) 19h30-20h30 → Gazinet, Salle des sources

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS*

- ▶ **Badminton** 12h-13h → Canéjan, Gymnase du Courneau

LES TOURNIS

- ▶ **Badminton «par 2, matchs relais simple et double»** 19h30-22h30 → Canéjan, Gymnase du Courneau

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gym douce** (juillet)/Qi-Gong (août) «intensité faible» 9h30-10h30 → Dojo fédéral
- ▶ **Volley-Ball sur herbe** 12h-13h → Terrain d'honneur de rugby de Bouzet
- ▶ **Animations au RPA** 14h-16h → Cestas ou Gazinet
- ▶ **Tir à l'arc «initiation en famille»** 17h-19h → Salle Tir à l'arc

● Activités culturelles

- ▶ **Bain de forêt avec Laetitia «Jeux sensoriels»** (28/07) 17h30-19h → Gazinet, Salle des sources
- ▶ **Auto-massages en famille basés sur la réflexologie** (21 et 28/07) 17h30-18h30 → Salle de karaté de Bouzet
- ▶ **Volley-Ball «ateliers»** 18h-19h30 → Terrain d'honneur du rugby
- ▶ **Nage Avec Palmes «en famille»** (21 et 28/07) 19h-21h → Piscine de Bouzet

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS*

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

LES TOURNIS

- ▶ **Volley «3x3»** 19h30-22h30 → Terrain d'honneur du rugby de Bouzet (avec une féminine au moins par équipe)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** (sauf 1/07 et 26/08) 9h-10h30 → Étangs de Monsalut (rdv à l'entrée du parc rue Julien Ducourt)
- ▶ **Eco-marche** 9h30-11h → Départ Parking de l'école maternelle des Pierrettes le 26/08
- ▶ **Cross training** (sauf le 1/07) 12h-13h → Piste d'athlétisme (repli salle de karaté de Bouzet)
- ▶ **Découverte du modélisme avion** (15/07 et 19/08) 17h-19h → Route des fermes (Accès détaillé sur le site du Club Aéromodélisme Cestas)
- ▶ **La grande chasse aux bêtes du compost «jeu familial»** (15/07) 17h30-19h → Maison forestière Étangs de Monsalut avec «Laetitia et Lauraina»
- ▶ **Sensibilisation au gaspillage du papier et découverte de l'éco-vannerie «atelier familial»** (le 29/07) 17h30-19h → Maison forestière Étangs de Monsalut avec «Laetitia et Lauraina»
- ▶ **Roller en famille tous niveaux** (8, 15, 22/07, 19 et 26/08) 18h-19h30 → Fronton du Bourg
- ▶ **Initiation au bâton court vietnamien «ados/adultes»** 18h-19h → Dojo
- ▶ **Tennis de Table «initiation»** (sauf 1/07) 18h-19h30 → Salle spécifique de Bouzet
- ▶ **Pilates et Stretching** (sauf 12 et 19/08) 18h30-19h30 → Gazinet, Salle des sources Gazinet
- ▶ **Abdos de Gasquet** (12 et 19/08) 18h30-19h30 → Gazinet, Salle des sources Gazinet

- ▶ **Cross training** (sauf le 01/07) 18h30-19h30 → Piste d'athlétisme (repli salle de karaté) de Bouzet
- ▶ **Préparation au combat «ados/adultes»** 19h-20h → Dojo
- ▶ **Danse Lyrical Jazz** (juillet) 19h30-20h30 → Gazinet, Salle des sources

LES TOURNIS

- ▶ **Tennis de Table** (sauf 1/07) 19h30-22h30 → Salle spécifique de Bouzet

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche douce** 9h30-10h30 → Étangs de Monsalut (rdv 9h15 à l'entrée du parc, rue Julien Ducourt)
- ▶ **Gym douce** 9h30-10h30 → Dojo
- ▶ **Football** 12h-13h → Terrain synthétique de Bouzet
- ▶ **Animation au RPA** 14h-16h → Cestas ou Gazinet
- ▶ **Jeux** 14h-18h → Maison de quartier de Pierroton
- ▶ **Initiation pêche au coup en famille** (27 août) 15h-18h30
Dernier départ 18h → Décathlon Solognac-Caperlan La Lande de Jauge (8 ans minimum)
- ▶ **Karaté Séniors «activité à faible intensité»** 17h-18h → Salle de karaté de Bouzet
- ▶ **Tir à l'arc «découverte en famille»** (sauf 2/07) 17h30-19h → Salle spécifique de Bouzet
- ▶ **3 Promenades ludiques et créatives en famille** 17h30-19h
→ Gazinet, Salle des sources
16/07 Création d'un capteur de rêves
30/07 Création d'un mandala mexicain
27/08 Peinture verte

- ▶ **Karaté en famille «activité à faible et moyenne intensité»** 18h-19h → Salle de karaté de Bouzet
- ▶ **Ateliers Hand-Ball** (sauf 2/07) 18h-19h30 → Salle verte
- ▶ **Circuit training** 18h30-19h30 → Gazinet, Salle des sources

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS*

- ▶ **Pilates** 10h30-11h30 → Dojo
- ▶ **Abdos de Gasquet et Stretching** (13, 20 et 27/08) 10h30-11h30 → Dojo

LES TOURNIS

- ▶ **Handball «équipes mixtes intergénérationnelles»** (sauf 2/07) 20h-22h30 → Salle verte de Bouzet (possibilité de composer les équipes sur place)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Entretien corporel «intensité faible»** 17h-18h → Salle de karaté
- ▶ **Journée astronomie École élémentaire des Pierrettes** (le 24/07)
Observation du soleil et animation carte du ciel 17h-19h
Observation de la lune 20h30
Visite guidée du ciel à l'œil nu 21h30
Observation nocturne 22h
- ▶ **Pétanque «le conseil du pro»** 17h30-18h30 → Bouldrome de Gazinet
- ▶ **Initiation Tennis** (sauf 3/07) 17h30-18h30 → Tennis de Bouzet
- ▶ **Dansons à Cestas** (10/07)
→ Halle du centre culturel, Place du souvenir
Initiation Tango argentin 18h-19h15
Initiation West Coast Swing 19h15-20h
Initiation Lindy Hop 20h-20h45
Soirée multi-danses et auberge espagnole 21h
- ▶ **Découverte du billard en famille «avec outil d'apprentissage numérique»** (sauf 14/08) 18h-19h30 → Académie de billard, Place du souvenir
- ▶ **Renforcement musculaire «intensité modérée»** 18h15-19h15 → Salle de karaté
- ▶ **Jeux** 20h30-00h → Maison de quartier de Pierroton

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS*

- ▶ **Aquagym sans objet** (sauf 3/07) 9h45-10h30/10h35-11h20 → Piscine de Cestas (sur réservation au 05 56 07 62 62 les après-midi du mardi au jeudi précédent)

LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque «doublette»** 19h-22h30 → Bouldrome de Gazinet
- ▶ **Tennis «les doubles de l'été»** (sauf 3/07) 19h-22h30 → Tennis de Bouzet