

# 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.

## CAP33 et les Comités Sportifs Départementaux

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française, Sport adapté, Surf, Tennis, Volley Ball et Drop de Béton.

## Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

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.

## C'est aussi 31 centres en 2021

|  |  |   |
|--|--|---|
| Andernos-les-Bains<br>05 56 82 02 47   | Eysines<br>06 33 83 59 77                    | Mios<br>05 57 17 07 92                    |
| Arès<br>06 73 68 61 06                 | Grayan-et-l'Hôpital<br>06 70 30 17 62        | Pays Foyen*<br>07 75 26 07 33             |
| Audenge<br>06 14 47 29 54              | Hourtin<br>06 75 28 86 61                    | Réolais en Sud Gironde*<br>06 17 35 41 77 |
| Bassens<br>06 37 60 92 67              | La Teste-de-Buch<br>06 40 41 27 91           | Saint-Médard-en-Jalles<br>05 56 05 71 14  |
| Bazadais*<br>06 46 31 59 28            | Lacanau<br>05 56 03 21 01                    | Salles<br>05 56 88 38 87                  |
| Bègles<br>05 56 85 86 39               | Lanton<br>06 07 31 18 81                     | Soulac-sur-Mer<br>06 80 48 82 74          |
| Biganos<br>06 73 27 22 95              | Léognan<br>06 20 96 05 98                    | Sud Gironde*<br>06 82 14 54 14            |
| Bruges<br>06 89 54 57 39               | Les Coteaux Bordelais*<br>06 23 76 64 42     | Vendays Montalivet<br>06 81 66 36 07      |
| Carcans<br>06 45 47 52 55              | Marcheprime<br>06 07 63 80 36                |   |
| Castillon Pujols*<br>05 57 40 08 74    | Mérignac<br>05 56 12 87 35                   | * CDC = Communauté de Communes            |
| Convergence Garonne*<br>07 76 11 41 07 | Médoc Coeur de Presqu'île*<br>06 32 21 21 84 |   |
| Coutras<br>06 43 41 19 56              |  |   |



● Centres □ Communautés de communes (CDC) pouvant proposer plusieurs lieux d'activités

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.

## Renseignements et inscriptions

Centre CAP33 Mios

☎ 06 77 53 64 77

OU

f CAP33 Mios

## 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 et sans inscription.*

### 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.*

Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

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 2021  
COMMUNE DE MIOS



## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-11h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Pilates** (juillet) **10h30-11h30** ▶ Salle des fêtes, Lacanau de Mios
- ▶ **Stretching** (sauf 23/08) **11h-12h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Peinture en famille 14h30-15h30** ▶ Accueil CAP33 avec « Mélodie d'art dit »
- ▶ **Tir à l'arc\*** **16h-17h/18h-19h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Initiation Skateboard 17h-18h** ▶ Skate Parc Mios avec « Lobo »
- ▶ **Badminton** (accès libre) **17h-19h** ▶ Gymnase
- ▶ **Danses Afro-brésiliennes 19h30-20h30** ▶ Halle couverte avec « Aborisa »

### LES TOURNIS

- ▶ **Badminton 19h30** ▶ Gymnase (inscriptions à 19h)

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Canoë\*** **10h-11h/11h-12h** ▶ Embarcadère de la place Birabeille
- ▶ **Remise en forme 10h30-11h30** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Beach Sports Co 17h-19h** ▶ Terrain de sable (accès libre)
- ▶ **Postural-Ball 18h-19h** ▶ Salle polyvalente
- ▶ **Zumba® 19h30-20h30** ▶ Halle couverte
- ▶ **Beach Tennis 19h30-20h30** ▶ Terrain de sable

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche « découverte nature »** (21/07 au 18/08) **10h-12h** ▶ Rdv Place Birabeille avec « Mathilde »
- ▶ **Zumba® 10h-11h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Tennis 10h-11h30** ▶ Terrains de tennis
- ▶ **Stretching 11h-12h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Basket Ball 16h-18h** ▶ Gymnase
- ▶ **Pilates** (21/07 au 18/08) **18h-19h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Hip-hop 18h-19h** ▶ Salle polyvalente avec « Dans'attitude »
- ▶ **Percussions Afro-brésiliennes 19h-20h30** ▶ Accueil CAP33 avec « Aborisa »

### LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque en doublette 19h** ▶ Terrain de pétanque (limité à 24 équipes, (inscriptions à 18h30))

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Canoë\*** **10h-11h/11h-12h** ▶ Embarcadère de la place Birabeille
- ▶ **Remise en forme 10h30-11h30** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Tennis de Table 17h-18h30** ▶ Salle polyvalente (accès libre)
- ▶ **C.A.F Cuisses/Abdos/Fessiers 18h-19h** ▶ Halle couverte
- ▶ **Beach Volley 19h-20h30** ▶ Terrain de sable avec « l'USM »
- ▶ **Strong (cardio) 19h30-20h30** ▶ Halle couverte

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-11h** ▶ Accueil CAP33
  - ▶ **Initiation Skateboard 10h-12h** ▶ Pump Track avec « Lobo »
  - ▶ **Stretching** (sauf 27/08) **11h-12h** ▶ Accueil CAP33
  - ▶ **Jeux d'orientation** (sauf 27/08) **16h-17h** ▶ Accueil CAP33
  - ▶ **Tir à l'arc\*** **16h-17h/17h30-18h30** ▶ Accueil CAP33
  - ▶ **Futnet (tennis ballon)** accès libre **17h-19h** ▶ Terrain de tennis (accès libre)
  - ▶ **Fitness 18h30-19h30** ▶ Salle des fêtes, Lacanau de Mios
  - ▶ **Urban training 19h30-20h30** ▶ Accueil CAP33
- LES TOURNIS**
- ▶ **Handball 20h30** ▶ Gymnase (inscriptions 20h)

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique 9h30 -11h30** ▶ Accueil CAP33

## Cet été, CAP33 vous propose des activités culturelles !

Nouveauté ! En complément des activités sportives et de loisirs, de nombreux ateliers de pratique culturelle vous sont proposés sur plusieurs rendez-vous pendant l'été.



● Activités culturelles

## Informations pratiques

- ▶ Tir à l'arc\* : séances limitées à 12 personnes sur réservation par Facebook ou tel 06 77 53 64 77
- ▶ Initiation canoë\* séances limitées à 8 personnes sur réservation par Facebook ou tel 06 77 53 64 77 sous conditions (voir consignes pour la pratique)
- ▶ Météo : en cas de pluie ou de fortes chaleurs, le centre CAP33 est susceptible d'annuler les activités prévues, ou de les déplacer au gymnase
- ▶ Pas d'activité le 14/07

## Consignes pour la pratique

- ▶ **Initiation Canoë** (conditions obligatoires) : avoir 11 ans révolus (et être accompagné pour les - de 15ans) savoir nager - avoir des chaussures fermées.
- ▶ **Activités type Fitness** (stretching, pilates, C.A.F, remise en forme) : merci de privilégier votre propre matériel tels que tapis et élastiques si possible
- ▶ **Initiation Skateboard** : port du casque obligatoire, utilisation du Pump Track et du Skate Park en présence d'autres utilisateurs, merci de privilégier votre propre matériel si possible
- ▶ **Peinture en famille** : activité à faire en famille autour de la peinture pour aider à la relation parents-enfants. Il peut y avoir des tâches ! A découvrir !
- ▶ **Marche « découverte nature »** : limitée aux 15 premières personnes sans inscription
- ▶ **Marche Nordique** : point de rdv modifiable et consultable sur la page Facebook
- ▶ Venir en tenue de sport et chaussures adaptées aux activités proposées
- ▶ Merci de respecter les consignes sanitaires en vigueur collectif avec obstacles

### Festival « Bee Out »

**Samedi 3 et dimanche 4/07** ▶ Parc Birabeille Festival urbain pleine nature

### Escapade musicale

**Dimanche 15/07** ▶ Place Birabeille Concert gratuit

### Festival « Mios en fête »

**23, 24 et 25/07**

### Concert à la guinguette du parc Birabeille

▶ **Tous les samedis soirs**

### Tournoi de poker CAP33

**Jeudi 30/07 20h** ▶ Salle du conseil municipal

## Les Comites Sportifs Départementaux

**Tous les jeudis 14h-18h - animations gratuites**

### Char à voile

**8/07** ▶ Parc Birabeille

### Handisport (Tennis fauteuil, Boccia, ...)

**15/07** ▶ Terrain de tennis

### Escrime

**22/07** ▶ Accueil CAP33

### Surf (Stand-Up Paddle)

**29/07** ▶ Bord de Leyre Place Birabeille

### Football (Foot Golf)

**5/08** ▶ Accueil CAP33

### Sport en Milieu rural (Disc Golf)

**12/08** ▶ Accueil CAP33

### Badminton (Air Badminton)

**19/08** ▶ Accueil CAP33

## Associations partenaires de CAP33

EPGV Lacanau de Mios ; Mélodie d'art dit ; Aborisa ; Mios-Biganos Badminton Club ; Tennis Club de Mios ; Dans'Attitude ; U.S. Mios Tennis de Table ; Union Salles-Mios VB ; Parc Naturel Régional des Landes de Gascogne