

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 aussi 29 centres en 2020



Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 60 97 57 88	
Audenge 06 14 47 29 54	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Mios 05 57 17 07 95
Bassens 06 37 60 92 67	Lacau 05 56 26 03 08	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Bègles 07 63 74 83 03	Lanton 05 56 03 31 28	Réolais en Sud Gironde* 05 56 71 71 55
Bazadais* 06 46 31 59 28	Léognan 06 02 29 84 86	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Biganos 06 73 27 22 95	Les Coteaux Bordelais* 06 52 47 97 54	Salles 07 78 37 86 56
Bruges 05 56 16 48 70	Marcheprime 07 87 61 53 27	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Carcans 06 15 41 67 61	Martignas-sur-Jalle 06 82 01 84 00	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Castillon Pujols* 05 57 56 08 74	Médoc Cœur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	Vendays Montalivet 06 81 66 36 07

* CDC = Communauté de Communes
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.

📄 Département de la Gironde - DCIP - CID - Juin 2020

Plus de 80 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.

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 TOURNIS

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.*

Renseignements et inscriptions

Service municipal des Sports

14 rue Pasteur
33160 Saint-Médard-en-Jalles
Lundi 13h30-17h30

Du mardi au vendredi 8h30-12h30 et 13h30-17h30

☎ 05 56 05 71 14

Réglementation COVID-19 *

Seules les activités sportives individuelles pratiquées en extérieur sont autorisées
Les activités sportives impliquant ou favorisant les contacts entre les personnes ne sont pas autorisées.

Distanciation

Il convient de prévoir entre deux personnes un espace sans contact au-delà de 1 m :

- ▶ 10m pour la pratique du vélo et de la course à pied
- ▶ 5 m pour la marche rapide
- ▶ 1,5 m en latéral entre deux personnes
- ▶ pour les autres activités, un espace de 4 m² est prévu pour chaque participant

Règles sanitaires de pratique d'une activité CAP33

- ▶ Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique
- ▶ Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnalisées, ...)
- ▶ L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette, ...) doit être proscrit
- ▶ L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à défaut, le matériel commun sera nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation
- ▶ Le port du masque rend difficile la pratique d'un grand nombre de disciplines sportives. Il se justifie cependant dans certaines situations où les mesures de distanciation ne pourraient pas être strictement respectées.

Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19 une consultation médicale est nécessaire pour toute reprise. Le Département de la Gironde et le centre CAP33 organisateur de l'activité dégagent leur responsabilité en cas de non-respect de cette obligation.

*source : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES - Post-confinement lié à l'épidémie de Covid-19, Ministère des sports, mai 2020



CAP 33

80 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2020
SAINT-MÉDARD-EN-JALLES



gironde.fr/cap33



Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates 10h30-11h30** ▶ Salle de Magudas
- ▶ **Step 12h30-13h30** ▶ Salle de Magudas
- ▶ **Qi Gong 17h-18h** (10 et 17/08) ▶ Dojo COSEC
- ▶ **Cardio renfo 18h-19h** ▶ Salle de Magudas
- ▶ **Aquagym 18h-19h** ▶ Espace aquatique
- ▶ **SwimFit 18h-19h** ▶ Espace aquatique
- ▶ **Badminton Jeu libre 18h-21h** ▶ Salle Olympie
Sur inscription
- ▶ **Tai-chi 18h15-19h15** (10 et 17/08) ▶ Dojo
COSEC
- ▶ **Body Zen 19h30-20h30** ▶ Salle de Magudas

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stretching 10h30-11h30** ▶ Salle de Magudas
- ▶ **Body Zen 12h30-13h30** ▶ Salle de Magudas
- ▶ **Poney 7/8 ans 17h30-18h30** (à partir du
7/07) ▶ Château de Belfort
- ▶ **Cardio Boxe 18h-19h** ▶ Salle de Magudas
- ▶ **Tir à l'arc 18h-20h** ▶ Salle Ariane
Prévoir chaussures de sport
- ▶ **Yoga postural 19h30-20h30** ▶ Salle de
Magudas

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **CrossFit 9h15-10h15** ▶ Salle CrossFit
Frankton
- ▶ **Renfo fonctionnel 10h30-11h30** ▶ Salle de
Magudas
- ▶ **Yoga postural 12h30-13h30** ▶ Salle de
Magudas
- ▶ **Frisbee golf 14h30-17h** ▶ Plaine des bords
de Jalle sans inscription
- ▶ **Course d'orientation 17h30-19h30** ▶ Plaine
des bords de Jalle sans inscription
- ▶ **Fit & forme 18h-19h** ▶ Salle de Magudas

- ▶ **Hatha Yoga 18h30-19h30** (1/07 au 5/08,
sauf 22/07) ▶ Dojo COSEC
- ▶ **Pilates 19h30-20h30** ▶ Salle de Magudas
- ▶ **CrossFit 20h15-21h15** ▶ Salle CrossFit
Frankton

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Renforcement 10h30-11h30** ▶ Salle de
Magudas
- ▶ **Body Zen 12h30-13h30** ▶ Salle de Magudas
- ▶ **Poney 4/6 ans 17h30-18h30**
(à partir du 9/07) ▶ Château de Belfort
- ▶ **Aquagym 18h-19h** ▶ Espace aquatique
- ▶ **Natation adultes 18h-19h** ▶ Espace
aquatique
- ▶ **Yoga postural 18h-19h** ▶ Salle de Magudas
- ▶ **Tir à l'arc 18h-20h** ▶ Salle Ariane Prévoir
chaussures de sport

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **L.I.A. 10h30-11h30** ▶ Salle de Magudas
- ▶ **Renfo fonctionnel 12h30-13h30** ▶ Salle de
Magudas
- ▶ **Tennis de Table Jeu libre 18h-20h** ▶ Salle
Olympie sur inscription
- ▶ **Circuit training 19h30-20h30** ▶ Salle de
Magudas

Informations pratiques

Toutes les activités ci-dessous, hormis le **CrossFit**, sont gratuites et sur inscription préalable obligatoire au 05 56 05 71 14

- ▶ Aquagym : limité à une séance CAP33 gratuite par mois, possibilité de séances supplémentaires (payantes à régler auprès de l'espace aquatique)
Inscriptions dès le jeudi précédent
- ▶ SwimFit : inscriptions dès le lundi précédent
- ▶ Natation adultes : inscriptions dès le jeudi précédent
- ▶ Fitness et relaxation : limité à 2 séances par semaine, inscriptions dès le lundi précédent
Tapis personnel et serviette obligatoire
- ▶ Poney : limité à deux séances par mois, prévoir chaussures fermées et pantalon, inscriptions dès le mardi précédent
- ▶ Qi Gong et Tai-chi : inscription dès le lundi précédent
- ▶ Badminton : jeu libre en simple, pendant un créneau pré-réservé d'1h, inscription dès le lundi précédent
- ▶ Tir à l'arc : initiation pendant un créneau pré-réservé d'1h, inscription dès le mardi précédent
- ▶ Tennis de Table : jeu libre en simple pendant un créneau pré-réservé d'1h, inscription dès le vendredi précédent
- ▶ CrossFit : première séance gratuite, tarif préférentiel sur les suivantes
Inscription préalable obligatoire au 09 63 55 58 13
- ▶ CrossFit Frankton, 5 rue Jean-Baptiste Greuze à Saint-Médard-en-Jalles

APÉROS CONCERTS DE L'INGÉNIEUR

Gratuit, sur réservation obligatoire :
Sur www.saint-medard-en-jalles.fr
rubrique «agenda» à la date voulue
Par téléphone au 05 56 17 11 91
▶ Au parc de l'ingénieur, 61 rue Jean Jaurès.
Buvette et restauration sur place.

JUILLET

Vendredi 10 :

Tot's - musique du monde, zouk,
musique antillaise.

Vendredi 17 :

Ripley - rock

Vendredi 24 :

Franck et Damien - pop folk

Vendredi 31 :

The Bow, tribute to Bob Marley
Reprises de Bob Marley en acoustique

AOÛT :

Vendredi 7 :

Louise Weber - chanson française, ukulélé

Vendredi 14 :

Kalé - fusion cante flamenco & Latin jazz

Vendredi 21 :

Quartet Jazz Chamber Orchestra
swing et jazz

Vendredi 28 :

Marry Me - cover anglo-saxonne (rock 60's)

Associations partenaires

ASSM Gymnastique féminine ; ASSM Hatha Yoga ;
Le Haillan-Saint-Médard Tennis de Table ; Sud
Médoc Orientation Gironde ; Saint-Médard
Archers des Jalles ; CrossFit Frankton ; UCPA