

JUILLET :

**Intervalle CAP33** (gratuit, inscription sur place)

**Vendredi 17/07 - 19h** → Domaine du Pinsan,  
centre CAP33 Eysines

Ouvert à toute la famille, représentez votre ville et venez défier les centres de Bruges et Eysines avec des activités par équipes, jeux d'eau...

Buvette et restauration sur place

**Jalle plage** (gratuit)

**Mercredi 22/07 - 14h-18h** → Animations et jeux

### Associations partenaires CAP33

ASSM (Hatha Yoga, gymnastique féminine, aikido, judo) ;  
ACSM33 ; Roller Bug ; ASAP Subaquatique ; Cordao de Ouro ; UCPA ; Bordeaux Bombers ; SMJ Lacrosse ; Box'in Jalles

### JALL'ORIENTATION

Jall'orientation, élaboré par le SMOG, propose une découverte originale du patrimoine Saint-Médardais. Contrairement aux parcours classiques, il ne suit pas un tracé précis : les participants circulent librement entre plusieurs points répartis dans la ville, chacun lié à une anecdote ou à un fait historique.

ACCES LIBRE, NIVEAU VERT, 7KM, 18 BALISES

Notice et parcours sur le site internet de la ville

## 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 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

Retrouvez les activités CAP33 de chaque centre sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2026  
VILLE DE SAINT-MÉDARD-EN-JALLES



## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Qi Gong** (10 et 17/08) 17h-18h15 → Dojo du COSEC
- ▶ **Badminton « jeu libre »** 18h-20h → Salle Olympie
- ▶ **Tai-chi** (10 et 17/08) 18h15-19h30 → Dojo du COSEC
- ▶ **Taïso** (juillet) 20h-21h → Dojo du COSEC
- ▶ **Lacrosse** 20h-21h30 → Terrains des Bords de Jalle

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Gym « Séniors »** (sauf 10/08) 10h30-11h30 → Salle de Magudas (2 pts) 🏊 🧘
- ▶ **Aquaform\*** 12h30-13h15/19h-19h45 → Espace aquatique
- ▶ **Renforcement** (sauf 10/08) 18h30-19h30 → Salle de Magudas (2pts)
- ▶ **Yin Yoga** (sauf 10/08) 19h45-20h45 → Salle de Magudas (2pts)

### LES TOURNOIS (1€ ou 1pt)

- ▶ **Badminton** 20h → Salle Olympie

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Été au carré « multi-activités »** (7, 28/07, 18 et 25/08) 16h30-18h → Place de la République
- ▶ **Beach Handball « jeu libre »** 19h-20h → Espace Ball' en Jall'
- ▶ **Capoeira** 19h-20h30 → Dojo du COSEC
- ▶ **Football australien** 19h30-21h → Terrains des bords de Jalle

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Stretching** (sauf 11/08) 10h30-11h30 → Salle de Magudas (2 pts) (sport adapté) 🦽 🦿 🏻 🦶
- ▶ **Aquaform\*** 12h30-13h15/19h-19h45 → Espace aquatique
- ▶ **Poney\* « 7/8 ans »** (7/07 au 18/08) 17h30-18h30 → Ch. de Belfort (5pts)
- ▶ **Circuit training** (sauf 11/08) 18h30-19h30 → Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Pilates** (sauf 11/08) 19h45-20h45 → Salle de Magudas (2 pts)

### LES TOURNOIS (1€ ou 1pt)

- ▶ **Beach Handball** 20h → Espace Ball' en Jall'

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Boxe pieds/poings** (8 au 22/07) 19h-20h → Dojo Salle Léo Lagrange
- ▶ **Volley plage 3x3 « jeu libre »** 19h-20h → Espace Ball' en Jall'
- ▶ **Yoga sur chaise** (1/07) 19h-20h15 → Salle Jacques Brel (prévoir tapis)
- ▶ **Taïso** (juillet) 20h-21h → Dojo du COSEC

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Body haltères** (sauf 12/08) 10h30-11h30 → Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Aquaform\*** 12h30-13h15/19h-19h45 → Espace aquatique
- ▶ **Gym sur chaise** (sauf 12/08) 18h30-19h30 → Salle de Magudas (2 pts) 🏊 🧘

- ▶ **Hatha Yoga adultes** (8/07 au 22/07) 18h30-19h45 → Dojo du COSEC (2pts, prévoir serviette)
- ▶ **Natation Adultes** 18h45 → Espace aquatique (Savoir nager est obligatoire)
- ▶ **Hydropropulseur** 18h45 → Espace aquatique (Savoir nager est obligatoire)
- ▶ **Stretching** (12/08) 19h45-20h45 → Salle de Magudas (2 pts) 🦽 🦿 🏻 🦶

### LES TOURNOIS (1€ ou 1pt)

- ▶ **Volley plage 3x3** 20h → Espace Ball' en Jall'

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Basket 3x3 « jeu libre »** 19h-20h → COSEC
- ▶ **Roller « patinage libre »** 19h-20h → Espace Roller (adultes et enfants dès 3 ans)
- ▶ **Capoeira** 19h-20h30 → Dojo du COSEC
- ▶ **Aïkido** 20h30-22h → Dojo du COSEC

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Renforcement** (sauf 13/08) 11h-12h → Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Aquaform\*** 12h30-13h15/19h-19h45 → Espace aquatique
- ▶ **Yoga Vinyasa** (sauf 13/08) 12h30-13h30 → Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Poney\* « 4/6 ans »** (9/07 au 20/08) 17h30-18h30 → Ch. de Belfort (5pts)
- ▶ **Tir à l'arc\* (dès 8 ans)** 18h-19h → Salle Ariane (2 pts)
- ▶ **BungyPump\*** (sauf 13/08) 19h30-20h30 → Départ espace Ball' en Jall'

### LES TOURNOIS (1€ ou 1pt)

- ▶ **Basket 3x3** 20h → COSEC
- ▶ **Tennis de Table** 20h → Centre CAP33 d'Eysines, Salle omnisports du Pinsan
- ▶ **Roller Hockey** 20h15-22h45 → Espace Roller

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Badminton « jeu libre »** (sauf 19/07 et 16/08) 17h-18h15 → Salle Olympie
- ▶ **Baptêmes de plongée** (10, 31/07, 21 et 28/08) 18h30-20h30 → Espace aquatique (âge minimum 10 ans, mineurs obligatoirement accompagnés d'un représentant légal)

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Circuit training** (sauf 14/08) 10h30-11h30 → Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Aquaform\*** 12h30-13h15 → Espace aquatique
- ▶ **Cardio renfo** (sauf 14/08) 18h30-19h30 → Salle de Magudas (2 pts)
- ▶ **Gym de Gasquet** (sauf 14/08) 19h45-20h45 → Salle de Magudas (2 pts)

### LES TOURNOIS (1€ ou 1pt)

- ▶ **Pétanque** (sauf 17/07) 19h → Boulodrome de la gare cycliste

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Marche nordique\* (11, 25/07, 8 et 29/08) 9h30-11h15 Départ espace Ball' en Jall' (prêt de bâtons sur place, inscription préalable par SMS au 06 71 28 86 16)

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- (tarif, voir infos pratiques)
- ▶ **Jeux aquatiques « parcours ludiques »** 10h-11h30 → Espace aquatique (pas de couloir de nage, tarif voir infos pratiques)

## Informations pratiques :

→ **Tarifs carte** (toute activité payante hors activités aquatiques)  
25 pts : 1<sup>er</sup> carte 20€ / 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> 15€ / 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> 10€  
Gratuit dès la 6<sup>e</sup>  
10 pts : 10€ (non dégressif)  
Présentation de la carte obligatoire sur les lieux d'activités

### → 2 options :

- 1) Une carte individuelle
- 2) Une carte familiale (couple et/ou parent et enfant)

### → IMPORTANT :

le titulaire doit être présent lors de l'achat des suivantes

### → ACTIVITÉS AQUATIQUES

(achat des cartes à l'espace aquatique)  
Les activités aquatiques sont désormais aux tarifs de l'espace aquatique détaillé ci-dessous

**Aquaform** : Commune 7.92€ / Hors commune 10.93€ (10 séances 73.64€/103.76€)

**Hydro propulseur et natation adultes** : Commune 6.25€ / Hors commune 10.49€

**Jeux aquatiques** : Commune 1.23€ / Hors commune 2.57€

→ Inscription préalable obligatoire via l'application SPORTIGO

→ Plus d'informations à l'espace aquatique pour le paiement et les inscriptions

### → PONEY, tir à l'arc et bungy puimp :

L'activités poney, tir à l'arc et bungy puimp nécessite une inscription préalable par téléphone au 05 56 05 71 14 (plus d'informations au service municipal des sports)

→ Présence obligatoire d'un adulte accompagnant

→ Toujours prévoir chaussures de sport et bouteille d'eau

→ **PAS D'ACTIVITÉ CAP33 LE 14 JUILLET ET LE 15 AOÛT**