



est une opération  
initée 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-Lagrange 06 62 52 20 28	Pays Foyen * 07 75 26 07 33	
Andernos- les-Bains 06 42 51 54 61	Cdc Du Réolais En Sud Gironde 06 17 35 41 77	Lacanau 05 56 03 21 01
Ares 06 73 68 61 06	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Leognan 06 20 96 05 98
Bègles 07 64 58 10 42	Rurales de l'Entre-Deux- Mers * 07 57 60 43 10	Marcheprime 06 07 63 80 36
Belin-Beliet 05 56 88 38 86	Eysines 06 33 83 59 77	Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Floirac 05 57 80 87 00	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96	Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07	Soulac-Sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40		
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12		

\* CDC = Communauté de Communes

## 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

Romain Hamour / Kévin Gassian  
📞 06 07 63 80 36

📍 CAP33 Marcheprime

📷 cap33marcheprime

Site de la ville : [www.ville-marcheprime.fr](http://www.ville-marcheprime.fr)

## 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](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

100  
disciplines  
sport  
& culture  
à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2025  
VILLE DE MARCHEPRIME



## Lundi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Renforcement musculaire 9h30-10h45**
  - ▶ Parc de l'église
- ▶ **Tir à l'arc/Flu Flu 10h30-12h** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Pilates 11h-12h** ▶ Parc de l'Église
- ▶ **Danse Orientale (juillet) 11h-12h**
  - ▶ Studio de Danse
- ▶ **Palet breton/Cornhole 16h15-17h45**
  - ▶ Stade René Delest
- ▶ **Badminton 18h-19h30** ▶ Gymnase du collège
- ▶ **Ragga (août) 18h-20h** ▶ Studio de danse
- ▶ **Pilates 18h30-19h30** ▶ Parc de l'Église

## LES TOURNIS

- ▶ **Tennis de Table 20h** ▶ Gymnase du collège

## Mardi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table/Badminton 10h30-12h**
  - ▶ Gymnase du collège
- ▶ **Belotte\* 14h-18h** ▶ Club des séniors  
(limité à 32 joueurs)
- ▶ **Ultimate frisbee 15h30-17h** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Yoga (Juillet) 18h-19h15** ▶ Parc de l'Église
- ▶ **Sandball 18h-19h30** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Comédie musicale 18h-20h** ▶ Studio de danse
- ▶ **Pole dance (juillet) 18h-20h** ▶ Zone Réganeau
- ▶ **Renforcement musculaire 18h30-19h30**
  - ▶ Parc de l'Église
- ▶ **Karaté traditionnel (juillet) 18h30-20h**
  - ▶ Dojo, Complexe Émilie Andéol

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Équitation\* 17h-18h30** ▶ Haras de Croix d'Hins  
(12€/pers.)

## LES TOURNIS

- ▶ **Badminton 20h** ▶ Gymnase du collège

## Mercredi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Baby gym\*** (0-4 ans) **9h-10h** ▶ Dojo, Complexe Émilie Andéol
- ▶ **Marche nordique** (à partir du 07/07) **9h-11h**
  - ▶ RDV au bout de l'allée de la Source
- ▶ **Baby gym\*** (0-4 ans) **10h15-11h15**
  - ▶ Dojo, Complexe Émilie Andéol

- ▶ **Tennis\* 10h30-12h** ▶ Terrain de tennis
- ▶ **Volley-ball (juillet) 18h-19h30**
  - ▶ Stade René Delest
- ▶ **Course d'orientation (août) 18h-19h30**
  - ▶ Rdv devant le cimetière
- ▶ **Pilates (à partir du 07/07) 18h30-19h30**
  - ▶ Parc de l'Église
- ▶ **Karaté minceur (du 07 au 31/07) 19h-20h**
  - ▶ Dojo, Complexe Émilie Andéol

## LES TOURNIS

- ▶ **Pétanque 20h** ▶ Boulodrome

## Jeudi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Renforcement musculaire (à partir du 07/07) 9h30-10h45** ▶ Parc de l'église
- ▶ **Disc-Golf 10h30-12h** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Loto (1€/carton) 14h-16h** ▶ Club des séniors
- ▶ **Jeux d'échecs (10, 24/07, 7 et 21/08) 16h-18h**
  - ▶ Parc de l'Église
- ▶ **Randonnée (17/07 et 07/08) 14h-17h**
  - ▶ Rdv au parking de la salle des fêtes
- ▶ **Jeux de société 16h30-18h** ▶ Club des séniors
- ▶ **Fitness barres (juillet) 18h-19h** ▶ Studio de danse
- ▶ **Jeu de Sueca/Jeu da Malha (juillet) 18h-19h30**
  - ▶ Boulodrome
- ▶ **Archery Tag 18h-19h30** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers (à partir du 07/07) 18h30-19h30** ▶ Parc de l'Église
- ▶ **Modern Jazz (juillet) 19h-20h** ▶ Studio de danse
- ▶ **Footing (à partir du 07/07) 19h45-20h45**
  - ▶ Rdv au parking du parc de l'Église

## LES TOURNIS

- ▶ **Futsal (juillet) 20h** ▶ Gymnase du collège
- ▶ **Basket 3x3 (août) 20h** ▶ Gymnase du collège

## Vendredi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Pilates (à partir du 07/07) 9h30-10h30**
  - ▶ Parc de l'Église
- ▶ **Yoga chaise (18/07) 9h45-11h** ▶ Studio de danse
- ▶ **Green Tennis 10h30-12h** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Baseball 18h-19h30** ▶ Stade René Delest
- ▶ **VTT 18h-19h30** ▶ Rdv Parc de l'Église

## Samedi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique (à partir du 07/07) 9h-11h**
  - ▶ RDV au Tennis de Marcheprime
- ▶ **Multisports 10h30-12h** ▶ Stade René Delest
- ▶ **Théâtre (19/07 et 23/08) 14h-17h**
  - ▶ Studio de danse

## Informations pratiques :

- ▶ **\*Inscription obligatoire : 06 07 63 80 36**
- ▶ En cas de mauvais temps ou canicule nos équipements de repli sont :
  - Le gymnase du collège Gaston Flament
  - Le gymnase du complexe Émilie Andéol

## Informations sur :

- ▶ Notre page Facebook : CAP33 Marcheprime
- ▶ Notre Instagram : cap33marcheprime
- ▶ Site de la ville : www.ville-marcheprime.fr

## Consignes pour la pratique :

- ▶ Chaussures adaptées
- ▶ Chaussures adaptées à la pratique en salle
- ▶ Les bâtons de marche nordique sont fournis, il est possible de participer à l'activité sans bâtons (marche active), prévoir eau et casquette
- ▶ Prévoir tapis et eau pour activité gym/pilates/yoga
- ▶ Casque obligatoire et vélo adapté pour activité VTT

## Associations partenaires de CAP33

Association Marcheprimaire de Badminton (A.M.B) ; Tennis club de Marcheprime ; Club des Ecureuils ; la Pétanque du Pin ; Association Franco Portugaise LUSDOMAR ; Karaté Club Marcheprime ; Chaîne de l'amitié Club des séniors ; Club Échecs Pessac

**CAP33 vous propose des activités culturelles !**



## Partir en livre

**Samedi 5 juillet - 10h30** ▶ Bibliothèque

**Le marché fête les livres et la bande-dessinée**  
**Dimanche 6 juillet - 9h30-13h30** ▶ Rue Blicke

● **Komono circus : Initiations au cirque**  
**Vendredi 11 juillet 16h-18h** ▶ Parc de l'Église

## Bal des pompiers

**Dimanche 13 juillet** ▶ Parc Pereire

## Fête nationale/Cérémonie patriotique

**Lundi 14 juillet - 11h** ▶ Monument aux morts

## Initiation lutte

**Mercredi 6 août 14h-18h** ▶ Dojo, Complexe Émilie Andéol  
Avec le «Comité départemental de lutte»

● **Tango nomade : Ateliers de danse voltige**  
**Mercredi 13 août 16h-18h** ▶ Caravelle

## Fêtes de l'été

**Du vendredi 22 au dimanche 24 août**

**Forum des associations «fête la rentrée associative»**

**Samedi 6 septembre - 10h-18h**  
▶ Parc de l'église

## Saison touristique

Office de Tourisme Cœur du Bassin  
(réservation obligatoire au 05 57 70 67 56).

## Escape Game : Mission nature

**Jeudi 11 juillet - 10h**  
**Jeudi 1<sup>er</sup> août - 14h30**  
**Vendredi 16 août - 10h**

## Visite d'un rucher et sa miellerie

**Mercredis 9, 16, 23 et 30 juillet 14h30**  
**Mercredis 6, 3, 20, 27 août 14h30**

## Immersion au cœur de la ruche et dégustation gourmande

**Vendredis 11 et 25 juillet 17h**  
**Vendredis 8 et 22 août 17h**

## Les secrets de la pigne d'or

**Jeudi 17 juillet 14h30**  
**Jeudi 23 juillet à 10h**  
**Mardi 29 juillet à 14h30**  
**Lundi 11 août à 14h30**

## Mission nature

**Vendredi 18 juillet 14h30**  
**Vendredi 8 août 10h**

## Les petites bêtes de l'étang

**Mercredis 23 juillet, 6 et 13 août à 10h**

## Découverte de la pêche au bouchon

**Jeudis 24, 7 et 21 août 10h**