



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 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		Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Floirac 05 57 80 87 00	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Soulac-Sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40		Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07
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

Centre CAP33 Mios

📞 06 77 53 64 77

ou

📍 CAP33 Mios

Département de la Gironde - DirCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprim'vert - juin 2025

## 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  
COMMUNE DE MIOS



# PROGRAMME ÉTÉ 2025 - COMMUNE DE MIOS

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

du 2 juillet au 27 août

## Lundi (à partir du 7/07)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-11h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Tir à l'arc\* 16h-17h** ▶ Accueil CAP33  
(sur inscriptions)
- ▶ **Badminton** (accès libre) **17h-19h** ▶ Complexe 1
- ▶ **Tir à l'arc\* 18h-19h** ▶ Accueil CAP33  
(sur inscriptions)
- ▶ **Pilates 19h-20h** ▶ Accueil CAP33  
avec « L'EPGV Mios »

### LES TOURNOIS (sauf 14/07)

- ▶ **Badminton 19h30** ▶ Complexe 1  
(inscriptions à partir de 19h)

## Mardi (à partir du 08/07)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Canoë-Kayak\* 10h-11h30**  
▶ Embarcadère T en Leyre (sur inscriptions)
- ▶ **Remise en forme 10h-11h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Stand up Paddle** (accès libre) **14h30-16h30**  
▶ Plage de la Guinguette
- ▶ **Foot-golf 16h-17h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Escalade 17h30-19h** ▶ Bloc d'escalade,  
Salle de la Palestre
- ▶ **Beach-volley famille 18h-19h** ▶ Terrain de sable
- ▶ **Zumba®** (8/07 au 12/08) **19h-20h**  
▶ Halle couverte avec « Carole »
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers 19h30-20h30**  
▶ Salle de la Palestre

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley «4 vs 4» 19h** ▶ Terrain de sable

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis 10h-11h30** ▶ Terrain de Tennis
- ▶ **Atelier Musique 11h-12h** ▶ Accueil CAP33 avec  
«l'école de musique», découverte d'un nouvel  
instrument à chaque séance du 09/07 au 13/08
- ▶ **Sports de sable** (accès libre) **15h-17h**  
▶ Terrain de sable
- ▶ **Orientation 17h-18h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Frontball 18h-19h** ▶ Salle polyvalente Marc Daurys
- ▶ **Fitness 18h30-19h30** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Fléchettes 19h30-20h30** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Yoga « Yin Yoga » 19h30-20h30** ▶ Accueil CAP33  
avec «Amélie, Mama yoga» (sauf le 13/08)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque en triplette 19h** ▶ Terrains de pétanque,  
Parc Birabeille (inscriptions à partir de 18h30,  
pas de lots aux vainqueurs)

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-11h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Marche Nordique 10h-11h30** ▶ Accueil CAP33

- ▶ **Tennis de Table** (accès libre) **16h-18h**  
▶ Salle polyvalente Marc Daurys
- ▶ **Pickleball** (nouveau!) **18h-19h** ▶ Complexe 1
- ▶ **Step 18h-19h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Exploration naturaliste en bord de Leyre\***  
(7, 14 et 21 août) **18h30-20h** ▶ Accueil CAP33  
avec «Mathilde»
- ▶ **Stretching 19h-20h** ▶ Accueil CAP33

### LES TOURNOIS

- ▶ **Handball 20h** ▶ Complexe 1  
(inscriptions à partir de 19h30)
- ▶ **Tennis de Table 19h30** ▶ Salle polyvalente Marc  
Daurys (inscriptions à partir de 19h)

## Vendredi (sauf 15/08)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-11h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Tir à l'arc** (accès libre) **16h-17h30**  
▶ Accueil CAP33
- ▶ **Disc-golf 17h-18h** ▶ Lacanau de Mios,  
Stade Paulon
- ▶ **Sarbacane 17h30-18h30** ▶ Accueil CAP33

### Les vendredis événements

- ▶ **Belote** (11 juillet) **19h30-22h30** ▶ Salle n° 3  
derrière la mairie
- ▶ **Rugby-Flag** (18 juillet) **19h-21h** ▶ Terrain de sable
- ▶ **Descente canoë\*\*** (1<sup>er</sup> août) **18h30** ▶  
Embarcadère T en Leyre (sur inscriptions)
- ▶ **\*Défi des Anim'** (8 août) **19h-21h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Poker** (22 août) **20h-23h** ▶ Salle du conseil  
municipal

## Samedi (sauf 26/07 et 16/08)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h-11h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Yoga «Yin Yoga»** (19/07 et 23/08) **10h-11h**  
▶ Accueil CAP33 avec «Amélie, Mama yoga»

## Informations pratiques

- ▶ (\*) **Tir à l'arc** : séances limitées à 12 personnes  
sur réservation au 06 77 53 64 77
- ▶ (\*) **Initiation canoë** : séances limitées à  
8 personnes sur réservation au 06 77 53 64 77  
(voir consignes pour la pratique)
- ▶ **Défi des Anim'** : Venez en famille défier vos  
animateurs CAP33 sur plusieurs disciplines ludiques
- ▶ (\*\*) **Descente canoë** : réservée uniquement aux  
personnes ayant participé aux initiations canoë du  
mardi matin
- ▶ **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'activités les **14 juillet** et **15-16 août**

● Activités culturelles

## Consignes pour la pratique

- ▶ **Initiation Canoë** (conditions obligatoires) :
  - Avoir 10 ans révolus (et être accompagné pour les – de 15 ans)
  - Savoir nager
  - Avoir des chaussures fermées
- ▶ **Activités type Fitness** : (stretching, pilates, remise en forme) : *merci de privilégier votre propre matériel tels que tapis et élastiques si possible*
- ▶ Venir en tenue de sport et chaussures adaptées aux activités proposées
- ▶ Chaussures propres OBLIGATOIRES dans les gymnases
- ▶ Merci de respecter les consignes sanitaires en vigueur

## CET ÉTÉ, À MIOS

### Festival Bee Out

**Samedi 5 juillet** ▶ Parc Birabeille. *Le Festival urbain en pleine nature, pensé par les jeunes et pour les jeunes*

### Fête du 14 juillet

**13 et 14 juillet** ▶ Parc Birabeille  
*Soirée festive & Guinguette "Chez PO'potes"*

### Les Escapades Musicales

**17 juillet 20h30** ▶ «de Purcell à Queen»  
au Parc Birabeille

### "Mios en Fête" Festival 100% Pop-rock

**25, 26 et 27 juillet** ▶ Halle François Cazis  
*Le Festival débarque à Mios avec en programmation Manu & Gérard LANVIN. RDV pour trois jours de concerts en centre-ville !*

### « Bal des pompiers de Mios »

**14 août** ▶ Halle François Cazis  
*Retrouvez Colonel Reyel à partir de 18h*

### "Bee Holiday" Festival de Jazz

**22 et 23 août** ▶ Halle François Cazis,  
4<sup>e</sup> édition de ce festival qui vous fera découvrir une sélection des meilleures formations de Jazz girondines et nationales.

CAP  
33  
juniors

Des animations  
tout l'été  
adaptées  
à vos enfants !

Du 2 Juillet au 27 Août  
Pour les 11/14 ans

(Une autorisation parentale est à remplir pour l'été,  
merci de vous renseigner à l'accueil CAP33  
ou téléchargez-la sur villemios.fr)

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Foot en salle 10h30-12h** ▶ Complexe 1
- ▶ **Badminton 15h30-17h** ▶ Complexe 1

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach-volley 17h30-19h** ▶ Terrain de sable

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Ultimate 10h30-12h** ▶ Terrain de sable
- ▶ **Stand-up Paddle** (accès libre) **14h30-16h30**  
▶ Plage de la Guinguette

### LES TOURNOIS

- ▶ **Basket 3x3 17h-18h30** ▶ City Stade

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis 10h-11h30** ▶ Terrains de Tennis
- ▶ **Sports de Sable** (accès libre) **15h-17h** ▶ Terrain de sable
- ▶ **Hip-Hop** (juillet) **17h30-19h** ▶ Salle de danse du nouveau  
gymnase avec « Symatik Beast »

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Escalade 10h30-12h** ▶ Mur d'escalade, Salle de La Palestre
- ▶ **Pickleball** (nouveau!) **16h-17h** ▶ Complexe 1

### LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table 17h30-19h** ▶ Salle polyvalente Marc Daurys

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc 10h30-12h** ▶ Accueil CAP33
- ▶ **Baseball / Thèque 15h-16h30** ▶ Lacanau de Mios, Stade  
Paulon

### Associations partenaires de CAP33

U.S. Mios Tennis de Table ; Union Salles-Mios  
Volley Ball ; Poker "L2M Poker club" Lacanau  
de Mios ; EPGV Mios ; Mama yoga33 ; Music  
en L'Eyre école de musique ; Carole Duranteau ;  
Symatik Beast

CAP33 vous propose  
des activités culturelles !

