



## Cap sur le sport avec CAP33 Du mardi 1er juillet au dimanche 31 août

**Tout l'été, pour la troisième année consécutive, CAP33 invite les floiracais à s'essayer à de nombreuses activités culturelles et sportives, en famille ou individuellement.**

Du 1er juillet au 31 août ce sont des centaines de séances de découverte, d'approfondissement et de tournois – encadrés par des éducateurs et certaines associations floiracaises – qui seront proposées dans toute la ville.

**Tout est gratuit et sans inscription.**

### Un problème de santé ? Une situation de handicap ?

Cette année, CAP33 s'adapte encore davantage pour proposer un accès facilité, un encadrement spécifique et des activités pensées pour tous, grâce à un partenariat mené avec l'association Edéa.

### Programme des animations

#### LUNDI (SAUF 14/07)

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES  
Marche 10h-12h – Parc du Castel  
Peinture sur figurines 13h-15h – M270, 11 Av. Pierre Curie  
E-skate (28/07, 11 et 25/08) 15h30-17h30 – M270  
Skimboard (7/07, 21/07, 4 et 18/08) 15h30-19h30 – M270  
Renforcement musculaire/Pilates 19h30-20h30 – Parc du Castel

#### MARDI

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES  
Méditation (juillet) 11h30-12h30 – Salle Gaston Cabannes, 29 Avenue Gaston Cabannes  
Hip Hop Danse 15h-16h – Stade Jean-Raymond Guyon, Rue Léo Lagrange  
Street Art Graffiti 16h-17h30 – Stade Jean-Raymond Guyon  
Tricot 15h-17h – M270 (sauf 8, 15 et 22/07 délocalisé à la Maison des Etangs, Gaillan Richelieu)
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT  
Full contact 18h-19h – M270



### MERCREDI

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES  
Pickleball 13h-15h – Tennis, rue Saint-Leu  
Handball 15h30-17h30 – Gymnase Robert Ralite, Rue Jesse Owens
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT  
Balades historiques de la Burthe (juillet) 10h-12h – Domaine de la Burthe  
Balades historiques sur le bas Floirac (août) 10h-12h – Mairie de Floirac, 6 Avenue Pasteur
- LES TOURNOIS  
Tennis de Table 18h-20h – Gymnase Robert Ralite, Rue Jesse Owens

### JEUDI

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES  
Badminton 18h-19h – Salle Lucie Aubrac, 35 Rue Léo Lagrange
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT  
Marche 10h-12h – Parc du Castel  
Jeux surdimensionnés 13h-15h – M.270  
Archery Game 15h30-17h30 – Domaine de la Burthe
- LES TOURNOIS  
Badminton 19h-21h – Salle Lucie Aubrac, 35 Rue Léo Lagrange



### VENDREDI (SAUF 15/08)

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES  
Futsal 10h-12h – Gymnase Yves du Manoir, 180 Avenue Pasteur  
Capoeira 13h- 14h – M.270  
Cross training 18h30-19h30 – M.270
- LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT  
Renforcement musculaire/Pilates (juillet) 19h30-20h30 – Parc du Castel
- LES TOURNOIS  
Activité Pétanque 14h30-18h – M.270

### SAMEDI

- LES DÉCOUVERTES GRATUITES  
Activité Zumba 10h-12h – Parc du Castel

## Informations pratiques

- **Gratuit et ouvert à tous, sans inscription**
- Pour les enfants de -15 ans, accompagnement d'un adulte obligatoire
- Pas d'activités CAP33 le lundi 14 juillet et le jeudi 15 août
- Prévoir une tenue adaptée, chaussures propres en intérieur, bouteille d'eau
- En cas d'intempéries, CAP33 se réserve le droit de modifier le lieu ou d'annuler l'activité pour des raisons de sécurité

CAP33 est une opération initiée par le Département de la Gironde en partenariat avec la Ville de Floirac, les associations, le Comité départemental olympique et sportif (CDOS) et les Comités sportifs départementaux.