

CAP33



C'est une opération initiée par le Conseil Général de la Gironde en partenariat avec :

Votre Commune ou Communauté de Communes, ses associations, le Comité départemental olympique et Sportif (CDOS) et les Comités Sportifs Départementaux.



20 Centres d'Animation Permanent CAP 33 :

ANDERNOS LES BAINS.....	05 56 82 02 95
ARÈS.....	05 57 17 47 54
AUDENGE.....	06 14 47 29 54
BIGANOS.....	06 89 02 88 21
BOURG-EN-GIRONDE CDC.....	06 26 45 35 63
CARCANS.....	05 56 03 48 78
CDC CANTON BLAYE.....	05 57 42 82 71
CDC CENTRE-MEDOC.....	05 56 39 60 38
CDC CANTON ST-SAVIN.....	05 57 42 57 30
CDC RÉOLAIS-ET-MONSEGURAIS.....	05 56 71 71 55
EYSINES.....	05 56 16 18 13
GRAYAN ET L'HOPITAL.....	05 56 09 50 22
LA TESTE DE BUCH.....	05 56 22 76 58
LACANAU.....	05 56 26 38 91
LANTON.....	05 56 03 31 28
LE PORGE.....	05 56 26 54 34
MIOS.....	06 77 53 64 77
SOULAC-SUR-MER.....	06 80 48 82 74
ST-MÉDARD-EN-JALLES.....	05 56 05 71 14
VENDAYS-MONTALIVET.....	05 56 09 38 39

LES TOURNÉES DES COMITÉS SPORTIFS

Les comités départementaux de Rugby et de Volleyball vous proposent une série de tournois, aux dates et dans les centres CAP 33 suivants :

► RUGBY A LA PLAGES :

08 juillet : Saint-Médard-en-Jalles
16-25 juillet : La Teste-de-Buch Petit Nice
17 juillet : Biganos
22 juillet : Lanton
29 juillet : Audenge
30 et 31 juillet : Soulac-sur-Mer
03 août : Le Porge
04 août : La Réole Fontet
07 août : Andernos-les-Bains
09-10-11 août : Vendays-Montalivet
12 août : Lacanau

► BEACH VOLLEY (2x2) :

18 juillet : Andernos-les-Bains
25-26 juillet : Vendays-Montalivet
31 juillet : Carcans
01 août : Arès
02 août : La Teste-de-Buch Petit Nice
08 août : Grayan-et-l'Hôpital
09 août : Le Porge
14 août : Biganos
15 août : Soulac-sur-Mer

Les centres CAP 33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Aviron, Badminton, Base-ball, Boxe anglaise, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Jeux d'échecs, Natation, Roller, Rugby et Drop de béton, Sports sous-marins, Tennis, Volley-ball.



CAP33



A l'initiative du Conseil Général, CAP33 rassemble les jeunes et les familles autour d'animations sportives en Gironde.

Les 20 centres CAP 33 proposent tout au long de l'été, aux plus de 15 ans et aux familles, pas moins de 80 disciplines sportives ! Du sport sous toutes ses formes, collectif, nautique, de raquette, de sable, remise en forme ou encore des activités artistiques et de découverte de l'environnement. De quoi répondre à toutes vos envies !

3 formules sont à votre disposition :

► Les découvertes

Organisées toute la semaine, elles offrent la possibilité de pratiquer l'une des 80 disciplines.

Elles sont gratuites et sans inscription.

► Les mini-stages

Ils permettent, sur plusieurs séances, de s'initier ou de se perfectionner dans certaines disciplines.

Tarifs indiqués au dos du dépliant.

► Les tournois

Organisés en après-midi ou en soirée, ils permettent de combiner sport et convivialité, en jouant par équipes.

Au-delà de ces 3 formules, chaque centre propose également diverses animations.

Les animations CAP 33 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.



Renseignements et inscriptions :

Accueil, information Office du tourisme

14h-17h au 05 56 26 63 00

Accueil CAP33, centre socioculturel

Inscriptions et réservation au

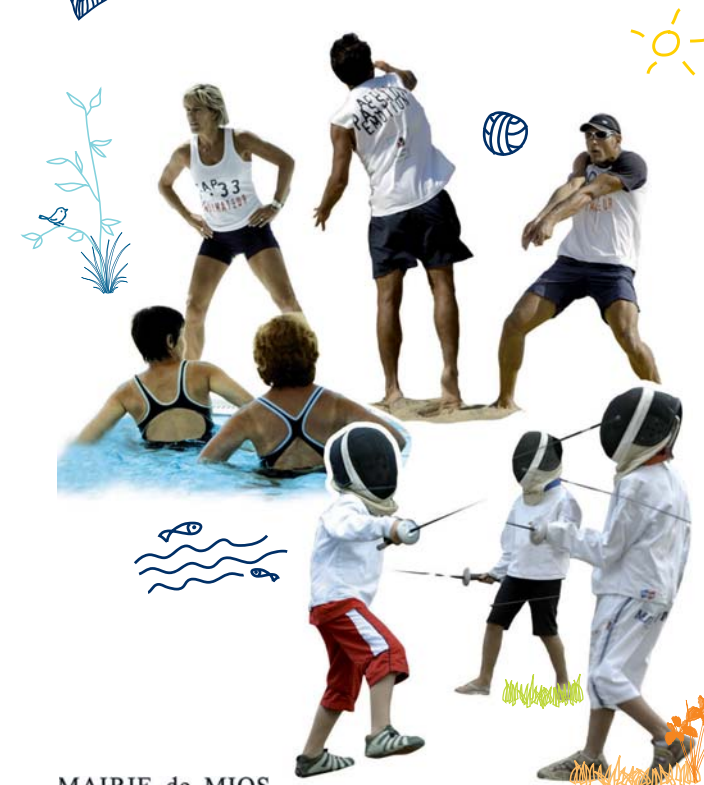
06 77 53 64 77 ou 05 57 17 07 95

pendant tout l'été...

CAP33



Venez en famille ou individuellement à partir de 15 ans



MAIRIE de MIOS



► Programme été 2009

Mios



DÉCOUVERTES GRATUITES

Lundi

9h-12h : **Randonnée pédestre** - Accueil CAP33
 17h-18h : **Billard** - Salle polyvalente
 18h-19h : **Gym d'entretien** - Salle polyvalente
Roller - Place Birabeille

Mardi

11h-12h : **Tir à l'arc** - Place Birabeille
 17h-18h : **Tennis de table** - Terrains de tennis
 18h-19h : **Danses Africaines** - Salle de danse

Mercredi

11h-12h : **Tennis** - Terrains de tennis
 17h-18h : **Gym d'entretien** - Salle polyvalente

Jeudi

11h-12h : **Roller** - Place Birabeille
 17h-18h : **Badminton** - Gymnase
 18h-19h : **Parcours d'orientation** - Place Birabeille

Vendredi

11h-12h : **Danses Africaines** - Salle de danse
 17h-18h : **Beach-Volley** - Place Birabeille
Tennis - Terrains de tennis
 18h-19h : **Tir à l'arc** - Place Birabeille



MINI STAGES

Inscriptions préalable
auprès des animateurs CAP33

Tir à l'arc

Lundi, mardi et mercredi, 3x1h
Suivant disponibilité entre 14h-16h.
 Tout public.
 › 15€ / personne

Gym d'entretien

Lundi, mardi et mercredi, 3x1h
Suivant disponibilité entre 14h-16h.
 Tout public.
 › 15€ / personne

Danse country

Lundi, mardi et mercredi, 3x1h
Suivant disponibilité entre 19h-20h.
 Tout public.
 › 15€ / personne

Animations Découvertes

A la carte
du lundi au vendredi à 14h
Accueil CAP33

Parcours d'Orientation, Tennis, Badminton,
Beach Volley,...

Programme sous réserve de modifications

TOURNOIS

Inscriptions sur place

Lundi

21h **Futsal** - Gymnase. 2 €/ pers.

Mardi

21h **Badminton** - Gymnase. 1,50 €/ pers.

Mercredi

18h **Pétanque** - Place Birabeille. 1,50 €/ pers.

21h **Volley ball** - Gymnase. 1,50 €/ pers.

Jeudi

21h **Belote** - Centre socioculturel. 1,50 €/ pers.

Vendredi

21h **Tennis de table** - Salle polyvalente. 1,50 €/ pers.
Handball - Gymnase. 1,50 €/ pers.

› LES PARTENAIRES

Unions Sportives Miossaises de Tennis ; Tennis de table ; Handball, Volleyball ; Mios Badminton Club ; l'élan Miossais ; Billard Club Miossais ; Mios Vélo Club ; Gymnastique volontaire de Mios ; Music country and dance

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ !

JUILLET

Samedi 4 - 16h - Gymnase - Portes ouvertes multi-activités.

Samedi 11 - 17h - Place birabeille - beach volley
Organisé par l'USM volley ball et le Comité départemental de Volley Ball.

Mercredi 15 - 21h - Centre socioculturel
Théâtre (violence entre jeunes et conduites addictives)
Organisé en partenariat avec le P.I.J de Mios et la compagnie de théâtre OXO.

17, 18 et 19 - 18h - Place Birabeille
Festival - danses, musiques et arts du monde

Vendredi 24 - 18h - Place Birabeille
Course d'orientation
Organisé par le Comité départemental de course d'orientation.

Samedi 25 - 10h - Accueil CAP33
Randonnée VTC à la découverte de Mios
Organisée par l'association Mios Vélo Club.

Samedi 25 - 17h - Salle polyvalente - Billard
Organisé par le Billard Club de Mios. Réservé aux initiés.

Mardi 28 - 18h - Gymnase - Escrime
Organisé par le Comité départemental d'Escrime.

AOÛT

Samedi 1er - 10h - Accueil CAP33 - Raids détente
Canoë, parcours d'orientation, course à pieds
Réservation avant le 24 juillet. 15 €/ personne.

Samedi 8 - 10h - Accueil CAP33
Découverte de la nage en eaux vives
Descente de la l'Eyre en hydro speed
Organisé par le Comité départemental des sports sous marins.
Réservation avant le 31 juillet.

Samedi 15 - 16h - Place Birabeille - Sandball

Jeudi 20 - 17h - Gymnase - Badminton
Organisé par le Comité départemental de Badminton.

Samedi 22 - 17h - Place Birabeille - Beach volley
Organisé par l'USM volley ball et le Comité Départemental de Volley ball.

Mercredi 26 - 18h - Gymnase - Escrime
Organisé par le Comité Départemental d'Escrime.

Vendredi 28 - 18h - Place Birabeille - Course d'orientation
Organisée par le Comité Départemental de Course d'orientation.

Samedi 29
16h : portes ouvertes multi activités - Gymnase
17h : billard - Salle polyvalente. Organisé par le billard club de Mios.
 Réservé aux initiés.