

Plus de 100 disciplines sportives en juillet et en août

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.

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 et sans inscription.

• Les séances d'approfondissement

Elles 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 individuellement ou par équipes.

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

Renseignements et inscriptions :

CAP33 de Mios

9h-12h

06 77 53 64 77

CAP33



CAP33 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), les Comités sportifs départementaux.

Vos 24 centres CAP33 en 2017

ANDERNOS-LES-BAINS	05 56 82 02 47
ARÈS	06 73 68 61 06
AUDENGE	06 14 47 29 54
BASSENS	06 04 52 34 07
BIGANOS	06 73 27 22 95
BRUGES	05 56 16 17 95
CARCANS	05 56 03 21 01
CDC* DE CASTILLON PUJOLS	06 44 34 96 53
CDC* DU PAYS FOYEN	07 75 26 07 33
CDC* DU RÉOLAIS EN SUD GIRONDE	06 23 80 20 78
CDC* DU SUD GIRONDE	06 82 14 54 14
CDC* LES COTEAUX BORDELAIS	05 57 34 26 37
EYSINES	06 33 83 59 77
GRAYAN-ET-L'HÔPITAL	06 60 97 57 88
LA TESTE-DE-BUCH	06 40 41 27 91
LACANAU	05 56 26 03 08
LANTON	05 56 82 99 81
LÉOGNAN	06 35 95 34 65
MARCHEPRIME	06 07 63 80 36
MIOS	06 77 53 64 77
SAINT-MEDARD-EN-JALLES	05 56 05 71 14
SALLES	07 78 37 88 56
SOULAC-SUR-MER	06 80 48 82 74
VENDAYS MONTALIVET	06 81 66 36 07

* CDC = Communauté de Communes

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.



LES COMITÉS SPORTIFS

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Basket Ball, Boxe française, Char à voile, Course d'orientation, Escrime, Etudes et Sports sous-marins, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Sport en milieu rural, Surf, Tennis, Voile, Vol libre, Volley Ball et l'association Drop de Béton (Beach Rugby).

Mais également une série de tournois dans le cadre de 2 tournées :

RUGBY À LA PLAGE :

5 juillet : Tresses - *Domaine sportif de Pétrus*
 12 juillet : Biganos - *Parc Lecoq*
 18 juillet : Audenge - *Bassin de Baignade Orten*
 19 juillet : Port-Sainte-Foy et Ponchapt - *Plage des Bardoulets*
 20 juillet : CDC du Réolais en Sud Gironde - *Fontet*
 21 juillet : Lanton - *Bassin de baignade du Braou*
 24 juillet : Castillon-la-Bataille - *La Pelouse*
 25 juillet : Vendays-Montalivet - *Plage Nord*
 26 juillet : Soulac-sur-Mer - *Plage Centrale*
 1 août : Andernos-les-Bains - *Betey*
 4 août : Lacanau - *Plage Maison de la glisse*
 8 août : La-Teste-de-Buch - *Plage principale de Cazaux-Lac*
 9 août : Langon - *Parc des Vergers*

BEACH VOLLEY GRAND SCHELEM DE GIRONDE :

14 juillet : Andernos-les-Bains - *Betey*
 22 juillet : Lacanau - *Plage Maison de la glisse*
 23 juillet : La-Teste-de-Buch - *La Salie Nord*
 5 août : Vendays-Montalivet - *Esplanade Nord*
 6 août : Soulac-sur-Mer - *Plage Centrale*

CAP33



100 disciplines sportives
à découvrir en famille ou
individuellement à partir de 15 ans



PROGRAMME ÉTÉ 2017

Commune de Mios



Une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines contribuent à une bonne santé.





LUNDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

8h30-12h : Randonnée - Rdv Office de Tourisme
Avec l'association Elan Miossais
11h, 16h30 et 18h30 : Tir à l'arc (créneau d'1h)
Centre socioculturel
17h30-18h30 : Tennis de Table - Salle Polyvalente
19h30-20h30 : Mini Golf - Ancien Camping
20h-21h : Zumba (jusqu'au 8 août) - Salle Polyvalente
Avec Carole Rabiller

TOURNOIS (2€/pers.)

21h : Futsal (juillet) - Gymnase ou terrain de sable
Beach Tennis (août) - Gymnase ou Terrain de l'herbe, sable

MARDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

9h30-10h30 : Parcours Training - Place Birabeille
16h-17h : Football - City stade
17h30-19h : Sandball/Beach Soccer - Terrain de sable
18h-19h30 : Badminton - Gymnase
19h30-20h30 : Self Défense - Place Birabeille

TOURNOIS (2€/pers.)

21h : Badminton - Gymnase

MERCREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-11h30 : Tennis - Terrains de Tennis
16h-17h et 18h30-19h30 : Tir à l'arc - Centre socioculturel
17h-18h : Billard - Salle de billard - Avec l'association Billard Club Miossais
17h30-19h : Tennis - Terrains de Tennis
19h30-20h30 : Chanbara / Self Défense - Place Birabeille

TOURNOIS (2€/pers.)

18h30: Pétanque - Terrain de pétanque
21h : Handball - Gymnase

JEUDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-12h : Marche Nordique - Rdv Gymnase
16h-17h : Basket - City stade
17h-18h : Hockey - Extérieur du gymnase
18h-19h30 : Belote / Möllky / Palet Breton - Salle des fêtes
18h30-19h30 : Tennis de Table - Salle Polyvalente
19h30-20h30 : Course d'orientation - Ancien Camping

TOURNOIS (2€/pers.)

20h30 : Belote / Jeux de société - Salle des fêtes

VENDREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

11h-12h : Tir à l'arc - Centre socioculturel
17h-19h : Ultimate - Terrain de sable
Speedminton - Extérieur du gymnase
18h30-19h30 : Beach Volley (débutants) - Terrain de sable
19h30-21h : Arts Martiaux - Place Birabeille
19h30-21h30 : Beach Volley (expérimentés) - Terrain de sable
Avec l'association USM Volley Ball

TOURNOIS (25 août, 2€/pers.)

20h : Poker - Salle des fêtes - Avec l'association L2M
Poker club

SAMEDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

10h-11h30 : Tennis - Terrains de Tennis

1^{er} JUILLET OUVERTURE DE LA SAISON

17h-18h : Tir à l'arc - Centre socioculturel
18h-20h : Sandball / Basket - Extérieur du gymnase
20h-21h : Zumba - Sous la Halle
20h-22h : Badminton - Gymnase

8 JUILLET

10h30-12h : «Koh Lanta» - Place Birabeille
Dépassement de soi avec Romain Darles

Informations pratiques et tarifs

SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT*

Dates et horaires à définir avec l'équipe d'animation

Tir à l'arc : 3 séances / 15€/pers.

Self Défense : 3 séances / 15€/pers.

LES COMITÉS SPORTIFS DÉPARTEMENTAUX

Activités gratuites

7 juillet : "Événementiel CAP33"
17h-20h : Char à voile, Sport en milieu rural
18h-21h : Badminton
19h-21h : Escrime
Halle couverte

22 juillet et 12 août :
9h : Descente de la Leyre en flotteur
Inscription au préalable - Rdv Halle couverte

25 août : "Événementiel CAP33"
17h-20h : Char à voile, Sport en milieu rural
18h-21h : Boxe française
19h-21h : Escrime
Halle couverte

Les associations partenaires :

Elan Miossais ; Billard Club Miossais ; Judo Club Miossais ; Mios Badminton Club ; L2M Poker Club ; US Gym Volontaire ; USM Mios Handball ; USM Tennis ; USM Tennis de Table ; USM Volley Ball ; Bien Etre en Forme ; Equi Mios

ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

juillet

Samedi 1^{er} : Vide grenier

Organisé par US Mios-Biganos Handball
Place Birabeille, Mios

Vendredi 7

21 h : Nouveau spectacle du "Théâtre rouge"
Salle des fêtes, Mios

Jeudi 13 juillet : Concert gratuit

20h30 : Dans le cadre des "Escapades Musicales"
Place Birabeille, Mios. (Voir page Culture site ville Mios)

Vendredi 14

"Soirée grillades / Soirée dansante"

Organisé par US Mios-Biganos Handball,
suivi d'un feu d'artifice offert par la Municipalité
Halle du Marché, Mios

Du 28 au 30 : 4^e édition

du "Festival Mios en fête"

3 jours de concerts (Voir page Culture site ville Mios)

août

Dimanche 6 : Vide grenier

À partir de 8h : Avec l'association "Les Supporters du Chaudron". Restauration sur place
(Un café sera offert aux exposants)
Place Birabeille, Mios
Contact : Danielle Chartier
secrétariat.toros@gmail.com / 06 61 52 52 87

Mardi 15

"Grande Sardinade / Soirée dansante"

Organisée par US Mios-Biganos Handball Samedi
Halle du Marché