

# CAP 33 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.

## CAP33 et les Comités Sportifs Départementaux

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française, Sport adapté, Surf, Tennis, Volley Ball et Drop de Béton.

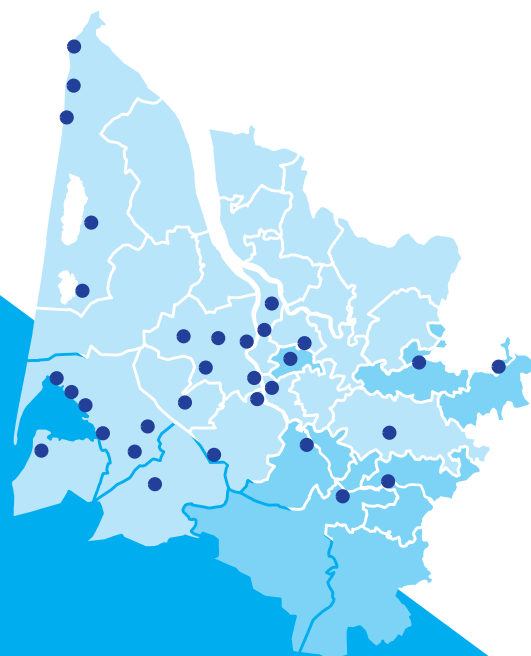
## Plus de 100 disciplines sportives

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.

## C'est 32 centres en 2025

|                    |                        |                                  |
|--------------------|------------------------|----------------------------------|
| Ambarès-et-Lagrave | Grayan-et-l'Hôpital    | Cdc Convergence Garonne          |
| Andernos-les-Bains | La Teste-de-Buch       | Cdc De Castillon Pujols          |
| Arès               | Lacanau                | Cdc Du Pays Foyen                |
| Bassens            | Lanton                 | Cdc Du Reolais En Sud Gironde    |
| Bègles             | Léognan                | Cdc Du Sud Gironde               |
| Belin-Beliet       | Marcheprie             | Cdc Les Coteaux Bordelais        |
| Biganos            | Mérignac               | Cdc Rurales De L'entre Deux Mers |
| Bruges             | Mios                   |                                  |
| Carcans            | Saint-Médard-en-Jalles |                                  |
| Cenon              | Salles                 |                                  |
| Cestas             | Soulac-sur-Mer         |                                  |
| Eysines            | Vendays-Montalivet     |                                  |
| Floirac            |                        |                                  |



● Centres □ Communautés de communes (CDC) pouvant proposer plusieurs lieux d'activités

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.

## Renseignements et inscriptions :

Centre CAP33 Mios  
☎ 06 77 53 64 77

Email : [cap33@villemios.fr](mailto:cap33@villemios.fr)  
Facebook : CAP33 Mios  
Instagram : cap33\_mios

## 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 TOURNIS

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.*

Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

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 PRINTEMPS 2026  
COMMUNE DE MIOS



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.



Des animations pendant  
les vacances  
pour les 10-14 ans  
(10 ans dans l'année en cours)

Lundi (sauf 6/04)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Padel 10h30-12h** ▶ Terrains de Padel du Tennis club de Mios
- ▶ **Badminton «accès libre» 17h30-19h**
  - ▶ Complexe 1
- ▶ **Yoga (Yin Yoga) 19h-20h** ▶ Salle de danse du complexe 1 avec «Amélie»

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 19h** ▶ Complexe 1  
(inscriptions à partir de 18h30)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche Nordique (14/04) 10h-11h30**
  - ▶ Accueil CAP33 (Parc Birabeille)
- ▶ **Padel (7/04) 10h30-12h** ▶ Terrains de Padel du Tennis club de Mios
- ▶ **Pickleball 16h30-18h** ▶ Complexe 1
- ▶ **Zumba® 18h30-19h30** ▶ Salle polyvalente Marc Daurys avec «Carole»
- ▶ **Stretching 19h30-20h30** ▶ Salle polyvalente Marc Daurys

LES TOURNOIS

- ▶ **Fléchettes 19h30** ▶ Salle du conseil municipal (à côté Police municipale)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme 10h30-11h30**
  - ▶ Salle de convivialité du complexe 1
- ▶ **Jeux de société «accès libre» 15h-18h**
  - ▶ Salle de convivialité du complexe 1
- ▶ **Steps 18h30-19h30** ▶ Salle de convivialité du complexe 1
- ▶ **Stretching 19h30-20h30**
  - ▶ Salle de convivialité du complexe 1

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Multisports\* 10h-12h** ▶ Complexe 1
- ▶ **Tennis de table 16h30-18h**
  - ▶ Salle polyvalente Marc Daurys
- ▶ **Danse intuitive 18h-19h** ▶ Salle de danse du complexe 1 avec «Christel»
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers 19h-20h**
  - ▶ Salle de danse du complexe 1

LES TOURNOIS

- ▶ **Handball (9/04) 19h** ▶ Complexe 1  
(inscriptions à partir de 18h30)
- ▶ **Handball à 4 et Tchoukball (16/04) 19h**
  - ▶ Complexe 1 (inscriptions à partir de 18h30)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Escalade 10h-11h** ▶ Bloc d'escalade, Salle de la Palestre
- ▶ **Sarbacane 17h-18h** ▶ Salle polyvalente Marc Daurys
- ▶ **Remise en forme 18h-19h** ▶ Salle polyvalente Marc Daurys

LES TOURNOIS

- ▶ **Padel 19h30** ▶ Terrains de Padel du Tennis club de Mios (inscriptions à partir de 19h15)

Informations pratiques

- ▶ Multisports : Différentes activités sont mises à dispositions (*Spikeball, Tennis-ballon, Badminton, Cornhole, ...*)
- ▶ Lors des «accès libre», les participants arrivent et repartent quand ils le souhaitent
- ▶ Des chaussures propres et adaptées seront obligatoires pour la pratique des activités en salle (= prévoir une deuxième paire de chaussures différentes de celles de votre trajet vous amenant à l'équipement...)

Une autorisation parentale est à remplir pour les 2 semaines, disponible sur le site de la ville et directement auprès des animateurs

Lundi (sauf 6/04)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Padel 10h30-12h** ▶ Terrains de Padel du Tennis club de Mios
- ▶ **Badminton 16h-17h30**
  - ▶ Complexe 1

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Padel (7/04) 10h30-12h** ▶ Terrains de Padel du Tennis club de Mios
- ▶ **Pickleball 15h-16h30** ▶ Complexe 1

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Futsal 10h30-12h** ▶ Complexe 2 (tonneau)
- ▶ **Jeux de société «accès libre» 15h-18h** ▶ Salle de convivialité du complexe 1

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Multisports\* 10h-12h** ▶ Complexe 1
- ▶ **Tennis de Table 15h-16h30**
  - ▶ Complexe 1

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Escalade 11h-12h**
  - ▶ Bloc d'escalade, Salle de la Palestre
- ▶ **Basket 3×3 15h-16h30**
  - ▶ City Stade

Associations partenaires de CAP33

Mama Yoga ; Danse La Vie ;  
USM Tennis de Table ; USM  
Tennis Club