



Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 10 → 14 ans (année des 10 ans)

(Une autorisation parentale est à remplir pour l'été, disponible sur le site de la ville ou auprès des animateurs)

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Foot en salle 10h30-12h** → Complexe 2
- ▶ **Badminton 16h -17h** → Complexe 1

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Escalade 10h30-12h** → Mur d'escalade gymnase de la Palestre
- ▶ **Stand-up Paddle « accès libre » 14h30-15h30** → Plage de la Guinguette
- ▶ **Tennis de Table 16h-17h** → Salle polyvalente M. Daurys

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis 11h-12h** → Terrains de Tennis
- ▶ **Multisports ** « accès libre » 15h -17h** → Accueil CAP33

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Basket 3×3 11h-12h** → City stade
- ▶ **Tir à l'arc « accès libre » 15h-16h30** → Accueil CAP33

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Multisports ** « accès libre » 15h -17h** → complexe 1
- ▶ **Jeux de société « accès libre » 15h -19h** → Salle de convivialité Complexe 1
- ▶ **Pickleball 16h-17h** → Complexe 1

Associations partenaires CAP33

Commune de Mios : 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 ; Tennis et Padel club de Mios

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.

Plus de 100 activités sportives et culturelles, accessibles dès 15 ans, en famille ou seul.

3 façons de participer

▶ DÉCOUVERTES GRATUITES

Testez librement de nombreuses activités toute la semaine.

▶ APPROFONDISSEMENT

Initiez-vous ou progressez sur plusieurs séances (gratuit ou tarif modéré).

▶ TOURNOIS

Participez à des moments conviviaux, en individuel ou en équipe.

Renseignements et inscriptions

Centre CAP33 Mios

☎ 06 77 53 64 77

Facebook : CAP33 Mios

Instagram : cap33_mios

Retrouvez les activités CAP33

de chaque centre sur gironde.fr/sorties



Département de la Gironde - DirCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprim'Vert - ne pas jeter sur la voie publique - juin 2026

CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2026 COMMUNE DE MIOS



Lundi (sauf 13/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme** 10h-11h → Accueil CAP33
- ▶ **Tir à l'arc** « accès libre » 16h-18h → Accueil CAP33
- ▶ **Badminton** « accès libre » 17h-19h → Complexe 1
- ▶ **Steps** 18h-19h → Accueil CAP33

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

(Gratuites, 1^{ère} séance découverte)

- ▶ **Pilates** 19h-20h → Accueil CAP33 avec « l'E.P.G.V Mios »

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton** 19h30 → Complexe 1 (inscriptions à partir de 19h)
- ▶ **Fléchettes** 19h → Salle du conseil municipal (inscriptions sur place)

Mardi (sauf 14/07)

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme** 10h-11h → Accueil CAP33
- ▶ **Stand up Paddle** 15h30-17h → Plage de la guinguette
- ▶ **Tennis de Table « accès libre »** 17h-19h → Salle polyvalente Marc Daurys
- ▶ **Beach Volley « Famille »** 18h-19h → Terrain de sable
- ▶ **Zumba® (7/07 au 11/08)** 19h-20h → Halle couverte avec « Carole »

LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table** 19h30 → Salle polyvalente Marc Daurys (inscriptions à partir de 19h)
- ▶ **Beach Volley « 4 vs 4 »** 19h30 → Terrain de sable (inscriptions sur place à partir de 19h)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis** 10h-11h → Terrain de Tennis
- ▶ **Atelier Musique** 11h-12h → Accueil CAP33 avec « l'école de musique »
- ▶ **Multisports** « accès libre »** 15h-17h → Accueil CAP33
- ▶ **Circuit Training** 18h-19h → Accueil CAP33

- ▶ **Beach-Tennis** 19h-21h → Terrain de sable
- ▶ **Yoga « Yin Yoga »** (8/07 au 12/08) 19h-20h → Accueil CAP33 avec « Amélie, Mama yoga »
- ▶ **Hata Yoga** (les 19/08 ET 26/08) 19h-20h → Accueil CAP33

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
- ▶ **Balade nature des « 3 cours d'eau » tout public** (juillet sauf 2) 10h30-11h30 → Accueil CAP33 avec « Mathilde » (dès 7 ans accompagné d'un adulte, Parcours 1 km accès PMR)
- ▶ **Orientation** 16h-17h → Accueil CAP33
- ▶ **Escalade « accès libre »** 16h-18h → Gymnase de La Palestre, Mur d'escalade
- ▶ **Golf** 18h-19h → Place Birabeille (à côté city-stade)
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** 18h30-19h30 → Salle de la Palestre
- ▶ **Stretching** 19h30-20h30 → Salle de la Palestre

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Tir à l'arc** 17h-18h → Accueil CAP33 (12 places, sur inscription, par Facebook ou 06 77 53 64 77)

LES TOURNOIS

- ▶ **Handball** (2, 16, 30/07 et 13/08) 19h30 → Complexe 1
- ▶ **Hand « à 4 »** (9, 23/07, 6 et 20/08) 19h30 → Complexe 1

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme** 10h-11h → Accueil CAP33
- ▶ **Multisports** « accès libre »** 10h-12h → Complexe 1
- ▶ **Jeux de société « accès libre »** 15h-19h → Salle de convivialité Complexe 1
- ▶ **Pickleball « accès libre »** 17h-19h → Complexe 1
- ▶ **Sarbacane** 18h-19h → Accueil CAP33

LES TOURNOIS

- ▶ **Padel** 19h30 → Tennis Padel club de Mios
- ▶ **Poker** (17/07 et 21/08) 19h30 → Salle du conseil municipal avec « L2M Poker club »

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Remise en forme** 10h-11h → Accueil CAP33

Informations pratiques :

Adresses utiles :

- Parc Birabeille : Accueil CAP33/Terrain de sable
- Impasse des colibris : Complexe 1 et 2/Padel
- Salle polyvalente M. Daurys : Place Dominique Mayonnade
- Gymnase de la Palestre : parking du collège de Mios

« accès libre » : les participants arrivent et repartent quand ils le souhaitent

(**) Plusieurs activités seront mises en places parmi : foot-golf, spike-ball, Molkky, corn-hole, disc-golf, badminton, pickleball et plus...

Les conditions météorologiques peuvent entraîner l'annulation ou le déplacement des activités à la salle polyvalente M. Daurys

Pas d'activités les 13-14 juillet et 15 août

Consignes pour la pratique :

- **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.** Chaussures propres et adaptées pour toutes les activités en salle
- **Merci de respecter** les consignes sanitaires en vigueur