

**Partir en livre Samedi 4 juillet 10h** → Bibliothèque  
**Bal des pompiers Lundi 13 juillet** → Parc Pereire  
**Fête nationale/ cérémonie patriotique Mardi 14 juillet**  
→ Monument aux morts  
**Fêtes de l'été Du vendredi 21 au dimanche 23 août**  
**Forum des associations fête la rentrée associative**  
**Samedi 5 septembre 10h-17h** → Parc de l'église

**SAISON TOURISTIQUE\* :**

**Visite d'un rucher et sa miellerie :**

Tous les mercredis du 8 juillet au 26 août,  
les mercredis 21 et 28 octobre de 14h30 à 16h30

**Immersion au coeur de la ruche et dégustation gourmande :**

Les vendredis 17 et 31 juillet, 14 et 21 août de 17h30 à 20h

**Les secrets de la pigne d'or :**

Jeudi 16 juillet de 14h à 15h  
Jeudi 23 juillet de 10h30 à 11h30  
Vendredi 31 juillet, jeudi 6 août et vendredi 14 août de 14h à 15h

**Mission nature :**

Jeudi 9 juillet de 10h à 12h  
Jeudi 23 juillet de 14h30 à 16h30  
Vendredi 21 août de 14h à 16h

**Découverte de la pêche au bouchon :**

Les jeudis 16 juillet, 6 et 13 août de 10h à 11h30

\*Avec l'Office de Tourisme Coeur du Bassin (réservation obligatoire au 05 57 70 67 56 ou en ligne <https://tourisme-coeurdubassin.com/billetterie/>)

## Associations partenaires CAP33

A.M.B. (badminton) ; Tennis club de Marcheprime ; Club des Ecoreuils ; la Pétanque du Pin ; Quoi de neuf ? ; Karaté Club Marcheprime ; La chaîne de l'amitié club des séniors ; Club Echechs Pessac

# 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

Romain Hamour ☎ 06 07 63 80 36

Notre page Facebook : **CAP33 Marcheprime**  
Notre Instagram : **cap33marcheprime**  
Site de la ville : **[www.ville-marcheprime.fr](http://www.ville-marcheprime.fr)**

Retrouvez les activités CAP33 de chaque centre sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2026  
COMMUNE DE MARCHEPRIME



## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Renforcement musculaire** 9h30-10h45 → Parc de l'Église
- ▶ **Tir à l'arc/Sarbacane** 10h30-12h → Stade René Delest
- ▶ **Cardio training** (juillet)/**Pilates** (août) 11h-12h → Parc de l'Église
- ▶ **Pickleball** 16h30-18h → Gymnase du collège
- ▶ **Badminton** 18h-19h30 → Gymnase du collège
- ▶ **Pilates** 18h30-19h30 → Parc de l'Église
- ▶ **Jeux de société** (20/07) 17h-22h → Club des séniors

### LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table** 20h → Gymnase du collège

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** (juillet) 9h30-10h30 → Parc de l'Église
- ▶ **Tennis de Table/Badminton** 10h30-12h → Gymnase du collège
- ▶ **Jeux de société** 14h-18h → Club des séniors
- ▶ **Ultimate frisbee** 15h30-17h → Stade René Delest
- ▶ **Yoga** (Sauf 11 et 25/08) 18h-19h15 → Parc de l'Église
- ▶ **Sandball** 18h-19h30 → Stade René Delest
- ▶ **Renforcement musculaire** 18h30-19h30 → Parc de l'Église
- ▶ **Karaté Wado-ryu** (juillet) 18h30-20h → Dojo, Complexe Emilie Andéol
- ▶ **Hip-hop/Street Adolescent** (juillet) 18h-19h → Studio de danse
- ▶ **Afro vibes Adulte** (juillet) 19h-20h → Studio de danse

### LES SCÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Équitation\*** 17h-18h30 → Haras de Croix d'Hins (12€/pers)

### LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton** 20h → Gymnase du collège

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** 9h-11h → Rdv au bout de l'allée de la Source
- ▶ **Baby Gym\* « 0-4 ans »** 10h-11h → Dojo, Complexe Emilie Andéol
- ▶ **Tennis\*** 10h30-12h → Terrain de Tennis
- ▶ **Baby Gym\* « 0-4 ans »** 11h-12h → Dojo, Complexe Emilie Andéol
- ▶ **Pickleball** (juillet) 18h-19h30 → Gymnase du collège
- ▶ **Course d'orientation** (août) 18h-19h30 → Rdv Parc de l'Église
- ▶ **Pilates** 18h30-19h30 → Parc de l'Église
- ▶ **Karaté minceur** (juillet) 19h-20h → Dojo, Complexe Emilie Andéol

### LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque** 20h → Boulodrome

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Renforcement Musculaire** 9h30-10h45 → Studio de danse
- ▶ **Yoga chaise seniors (+65 ans )** 09 et 23/07 9h30-10h45 → Studio de danse
- ▶ **Disc-Golf** 10h30-12h → Stade René Delest
- ▶ **Pétanque** 10h30-12h → Boulodrome
- ▶ **Pilates** (août) 11h-12h → Parc de l'Église
- ▶ **Loto** 14h-16h → Club des séniors (1€/carton)
- ▶ **Randonnée** (23/07 et 6/08) 14h-17h → Rdv Parking de la salle des fêtes
- ▶ **Jeux d'échecs** (9, 23/07 et 6/08) 16h-18h → Bibliothèque
- ▶ **Archery tag** 18h-19h30 → Stade René Delest
- ▶ **Tennis\*** 18h-19h30 → Terrain de Tennis
- ▶ **Cuisses/Abdos/Fessiers** 18h30-19h30 → Parc de l'Église
- ▶ **Trail forêt** (août) 19h45-20h45 → Rdv Parking du parc de l'Église

### LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal** (juillet) 20h → Gymnase du collège
- ▶ **Basket « 3x3 »** (août) 20h → Gymnase du collège

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Cardio training** (juillet) 9h30-10h30 → Parc de l'Église
- ▶ **Step** (août) 9h30-10h30 → Studio de danse de la Caravelle
- ▶ **Green Tennis** 10h30-12h → Stade René Delest
- ▶ **Komono circus** (24/07) 16h-18h → Parc de l'Église
- ▶ **Volleyball** 18h-19h30 → Stade René Delest
- ▶ **VTT** 18h-19h30 → Rdv Parking du parc de l'Église
- ▶ **Danse orientale Enfant/Adolescent** (juillet) 18h30-19h30 → Studio de danse
- ▶ **Danse orientale Adulte** (août) 18h30-19h30 → Studio de danse

### LES SCÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **VTT** 18h-19h30 → Rdv Parking du parc de l'Église

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche nordique** 9h-11h → Rdv Tennis de Marcheprime
- ▶ **Multisports** 10h30-12h → Stade René Delest
- ▶ **Théâtre\*** (11/07 et 8/08) 14h-17h → Studio de danse
- ▶ **Jeux de société** (29/08) 17h-22h → Club des séniors

## Informations pratiques :

\*Inscriptions obligatoire : 06-07-63-80-36

**En cas de mauvais temps ou canicule** nos équipements de replis sont :

- Le gymnase du collège Gaston-Flament
- Le gymnase du complexe Emilie Andéol

## Consignes pour la pratique :

- Chaussures adaptées à la pratique sportive et/ou à la pratique sportive en salle
- Les bâtons de marche nordique sont fournis, possibilité de participer à l'activité sans bâtons (marche active), prévoir eau et caquette
- Prévoir tapis et eau pour activité Gym/Pilates/Yoga
- Casque obligatoire et vélo adapté pour activité VTT