

Cet été, bougeons ensemble à Cenon



CAP 33

Du 8 juillet au 31 août

Activités sportives et culturelles

Gratuites, en libre accès

- ▶ Tennis
- ▶ Padel
- ▶ Arts martiaux
- ▶ Football
- ▶ Futsal
- ▶ Aquagym
- ▶ Self Défense
- ▶ Badminton
- ▶ Handball
- ▶ Tennis de table
- ▶ Yoga
- ▶ Pilates
- ▶ BD
- ▶ Poterie
- ▶ Théâtre
- ▶ Tournois sportifs
- ▶ Sciences
- ▶ ... et bien d'autres

à partir de 7 ans*
*voir les modalités à l'intérieur
du programme



CAP 33

À partir de 15 ans.
Les enfants de 7
à 14 ans doivent
être accompagnés
d'un adulte.

Du lundi au samedi, les équipements sportifs et culturels de la ville sont ouverts et en accès libre en fonction du planning d'activités.

I 3 formules

Les découvertes

Organisées toute la semaine, elles offrent la possibilité de pratiquer un grand nombre de disciplines sportives.

Les séances d'approfondissement

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

Les tournois

Organisés en après-midi ou en soirée, ils permettent de combiner sport et convivialité individuellement ou en équipe.

! Consignes pour la pratique

- ⋮ Chaussures fermées obligatoires
- ⋮ Crampons interdits

Tout au long de l'été,
la Ville de Cenon et ses associations
partenaires proposent
des activités sportives et culturelles
pour tous les âges.

LES LUNDIS

Découverte

10h-12h Padel

par Ville de Cenon
> Complexe de tennis
Francis Lafuente

Découverte

18h-20h Self défense

par Visions Mêlées
> Dojo gymnase Lalanne
à la Morlette
* *sauf 22 juillet*

Tournois

18h-21h Badminton

par Ville de Cenon
> Gymnase Lalanne à la Morlette
* *sauf 8 et 22 juillet, 19 et 26 août*



Approfondissement

18h-19h Yoga / Pilates

par Ville de Cenon
> Terrain de rugby
annexe du parc Palmer
* *sauf 12 et 19 août*

19h-20h Piloxing
(Boxe, danse, pilates)

par Ville de Cenon
> Terrain de rugby
annexe du parc Palmer
* *sauf 12 et 19 août*

LES MARDIS

Découverte

10h-12h Atelier BD

par l'OCAC
> OCAC rue Pasteur
* 9 juillet, 6, 13, 20 et 27 août
Sur inscription

10h-12h Poterie

par l'OCAC
> OCAC rue Pasteur
* 16, 23 et 30 juillet
Sur inscription

10h30 Aquagym

- 12h

par Ville de Cenon
> Complexe aqualudique
Elodie Lorandi
Sur inscription

Découverte

19h-21h Arts martiaux

par Visions Mêlées
> Dojo gymnase Lalanne
à la Morlette

Approfondissement

18h-19h Renforcement musculaire

par Ville de Cenon
> Terrain de rugby
annexe du parc Palmer
* sauf 13 et 20 août

19h-20h Yoga / stretching

par Ville de Cenon
> Terrain de rugby
annexe du parc Palmer
* sauf 13 et 20 août



Tournois

18h-20h Futsal féminin

par Ville de Cenon
> Gymnase Lalanne à la Morlette
* sauf 9 juillet

20h-22h Futsal masculin

par Ville de Cenon
> Gymnase Lalanne à la Morlette
* sauf 9 juillet, 20 et 27 août

LES MERCREDIS

Découverte

10h-12h Atelier jardinage au naturel

par Germaine Veille
> Jardin Rêvé à la Marègue
sur inscription
* seulement en juillet

Découverte

18h-20h Arts martiaux

par Visions Mêlées
> Salle annexe
Gymnase la Marègue
* sauf 10 juillet

Approfondissement

12h-13h Renforcement musculaire

par Ville de Cenon
> Terrain de rugby
annexe du parc Palmer
* sauf 14 et 21 août

13h-14h Yoga / pilates

par Ville de Cenon
> Terrain de rugby
annexe du parc Palmer
* sauf 14 et 21 août

Tournois

18h-21h Futsal

par Ville de Cenon
> Gymnase la Marègue
* sauf 10 juillet

LES JEUDIS

Découverte

10h-12h Atelier BD

par l'OCAC
> OCAC rue Pasteur
* 11 juillet et 22 août
Sur inscription

10h-12h Poterie

par l'OCAC
> OCAC rue Pasteur
* 18 et 25 juillet
Sur inscription

10h-12h Théâtre

par l'OCAC
> OCAC rue Pasteur
* 1er, 8 et 29 août
Sur inscription

Approfondissement

18h-19h Zumba

par Ville de Cenon
> Terrain de rugby
annexe du parc Palmer
* sauf 15 août

19h-20h Yoga / pilates

par Ville de Cenon
> Terrain de rugby
annexe du parc Palmer
* sauf 15 août

Tournois

18h-21h Football

par Ville de Cenon
> Complexe sportif du Loret

LES VENDREDIS

Découverte

10h-12h Atelier jardinage
au naturel
par Germaine Veille
> Jardin Rêvé à la Marègue
sur inscription
** seulement en juillet*

**10h30
- 12h** Aquagym
par Ville de Cenon
> Complexe aqualudique
Elodie Lorandi
Sur inscription

Approfondissement

10h-11h Gym douce
par Ville de Cenon
> Terrain de rugby
annexe du parc Palmer
** sauf 16 août*

11h-12h Yoga / stretching
par Ville de Cenon
> Terrain de rugby
annexe du parc Palmer
** sauf 16 août*

Tournois

18h-21h Portes ouvertes
tennis de table
et badminton
par Ville de Cenon
> Gymnase Lalanne à la Morlette
** sauf 30 août*



LES SAMEDIS

Découverte

10h-12h Marche nordique

par Ville de Cenon
> Terrain de rugby
annexe du parc Palmer

Approfondissement

10h-11h Renforcement musculaire

par Ville de Cenon
> Terrain de rugby
annexe du parc Palmer
* sauf 17 août

11h-12h Yoga / pilates

par Ville de Cenon
> Terrain de rugby
annexe du parc Palmer
* sauf 17 août

Tournois

18h-21h Tennis

par Ville de Cenon
> Complexe de tennis
Francis Lafuente



CAP 33 JUNIOR

■ *Pour les enfants de 7 à 14 ans.*

Les enfants seront accueillis sur les différents lieux d'activités et peuvent participer aux tournois et aux découvertes sportives et ludiques.

LES LUNDIS

Découverte

10h-12h Fighting (boxe française)

par le Fighting Club

> Salle de boxe Plaisance

* *seulement en juillet*

Tournois

10h-12h Tennis

par Ville de Cenon

> Complexe de tennis

Francis Lafuente

LES MARDIS

Découverte

10h-12h Athlétisme

par l'US Cenon

> Piste d'athlétisme

Henri Danflous

LES MERCREDIS

Tournois

10h-12h Futsal

par Ville de Cenon

> Gymnase Lalanne à la Morlette

LES JEUDIS

Tournois

10h-12h Football

par Ville de Cenon

> Complexe sportif du Loret

LES VENDREDIS

Découverte

10h-12h Handball

par CM Floirac Cenon Handball

> Gymnase la Morlette

ANIMATIONS EN PIED D'IMMEUBLE

Ateliers sportifs, artistiques, ludiques, jeux d'eau, musique, barbecue...

La Ville de Cenon
et le centre social et culturel
La Colline vous invitent
à les rejoindre sur les
temps forts suivants

En partenariat avec l'AJHaG

> Vendredi 12 juillet | 17h-21h
Beausite

(dans le cadre de la fête de quartier)

> Vendredi 19 juillet | 17h-21h
Palmer

> Lundi 22 juillet | 17h-21h
**150'Tour
Palmer**

> Vendredi 26 juillet | 17h-21h
Marègue/parvis Nelson Mandela

> Mercredi 31 juillet | 17h-21h
Beausite

> Vendredi 2 août | 17h-21h
Palmer

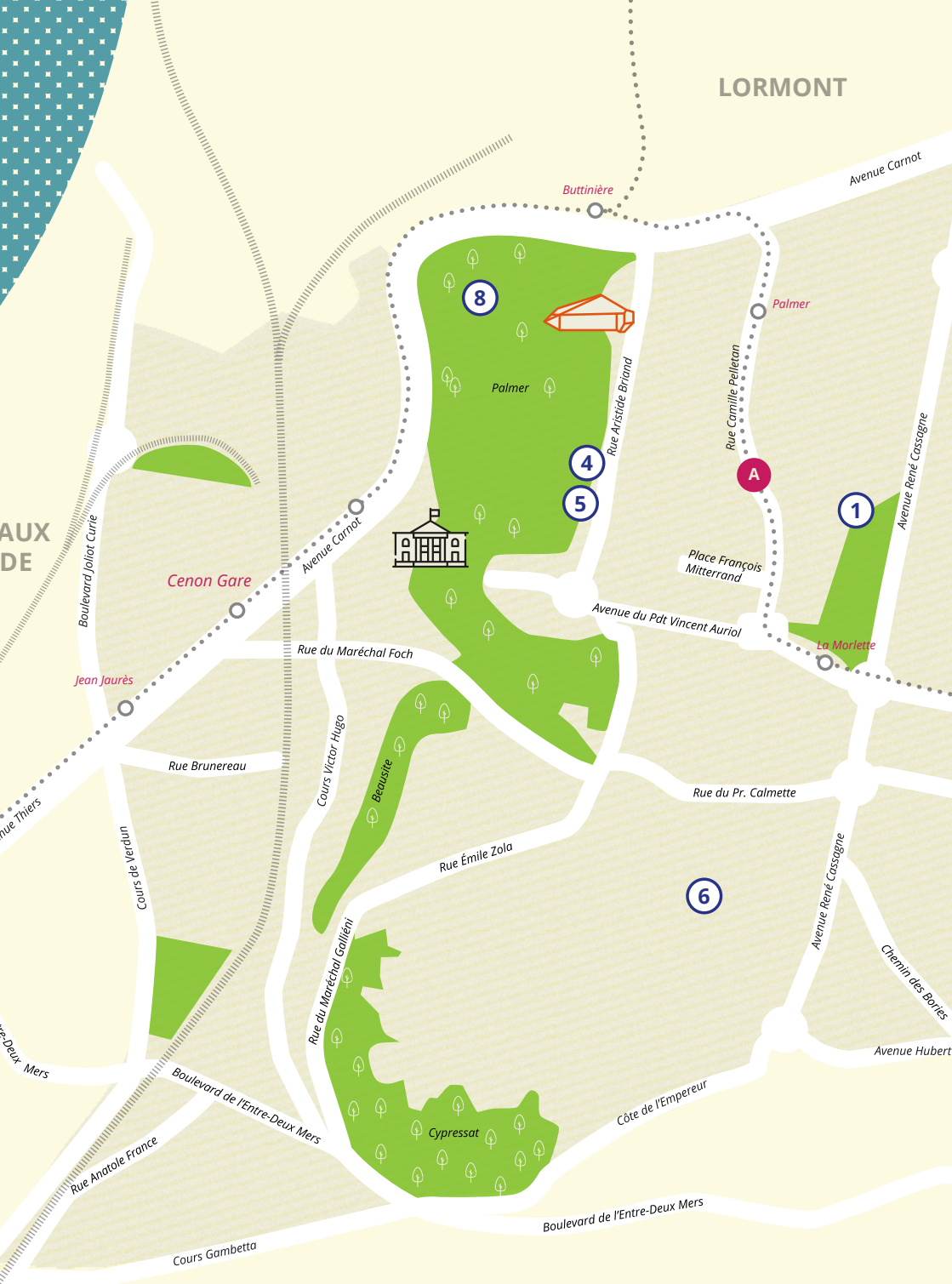
> Mercredi 7 août | 17h-21h
Marègue/parvis Nelson Mandela

> Vendredi 9 août | 17h-21h
Palmer

> Vendredi 16 août | 17h-21h
Palmer/jardin La Colline

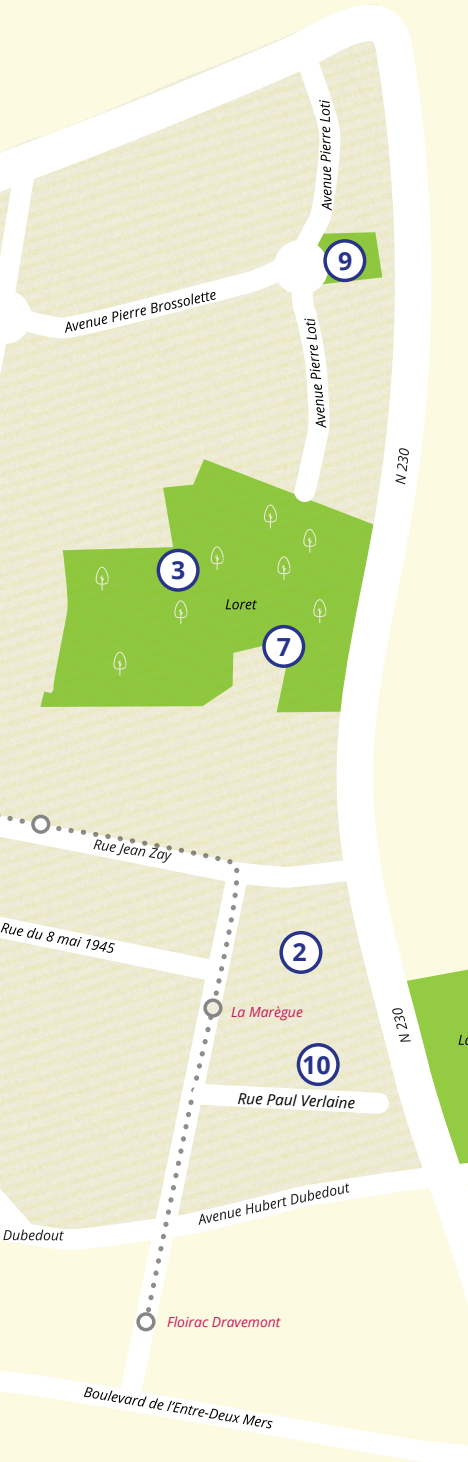


LORMONT



AUX
DE

FLOIRAC



Les lieux

- 1 **Complexe sportif La Morlette**
> Rue du docteur Roux
- 2 **Gymnase La Marègue**
> Rue Jean Cocteau
- 3 **Complexe footballistique du Loret**
> 1 rue des Catalpas
- 4 **Maison des sports, Dojos**
> 3 rue Aristide Briand
- 5 **Complexe de tennis F. Lafuente**
> 3 Allées Simone Bouluguet
- 6 **L'OCAC**
> 38 rue Pasteur
- 7 **Complexe aqualudique Elodie Lorandi**
> 28 rue Clément Ader
- 8 **Stade d'Athlétisme H. Danflous
Terrain de rugby annexe du parc Palmer**
> Rue Aristide Briand
- 9 **Salle de boxe Plaisance**
> Avenue Pierre Loti
- 10 **Jardin Rêvé**
> Rue Paul Verlaine

Associations partenaires de CAP33

*CMFC Handball, Visions Mêlées, Fighting Club,
OCAC, Centre Social et Culturel « la Colline », AJHaG,
Fabrique Pola, Echiquier Tressois, USC Tennis de table,
Palmer United, Germaine Veille, Pauline Balsac,
Cap sciences, Les petits débrouillards, Urban toutou,
Médusyne, La rock school Barbey, Espace textile,
la MDS de Cenon l'association Thésée, Unicité,
Palmer United, Les comites départementaux sportifs
(athlétisme, Echech, Lutte, Rugby, Foot, Rac-ball),
Bordeaux métropole, France bleu Gironde, Activ'action et
le Département de la Gironde.*



Renseignements et inscriptions :

T. 05 57 54 45 50

T. 06 12 55 48 96



cenon.fr

Suivez @villedecenon sur les réseaux sociaux

