

## Présentation de la saison culturelle 1<sup>er</sup>/07 - 19h

→ Espace Culturel Treulon - Tout public - Entrée libre.  
Venez découvrir tous les spectacles de la nouvelle saison 2026/2027 et réservez vos places !

## Bru'Jeux 4/07 → Ludo-médiathèque et Parc Treulon

Pour cette 3<sup>e</sup> édition, venez profiter du jeu sous toutes ses formes en famille ou entre amis. Cette année, cap sur la science-fiction avec une initiation au sabre laser, jeux en réalité virtuelle... Découvrez le programme des animations en accès libre ou sur inscription sur le site [www.ludomediathèque-bruges.fr](http://www.ludomediathèque-bruges.fr)

**Partir en Livre** Cette année à l'occasion de la manifestation, la Ludo-médiathèque le Château vous propose des ateliers, des rencontres d'illustrateurs et des lectures pour les petits et les grands héros ! Découvrez le programme des animations en accès libre ou sur inscription sur le site [www.ludomediathèque-bruges.fr](http://www.ludomediathèque-bruges.fr)

## Lectures déambulées 11/07 - 10h30-11h30 → Entrée libre

A partir de 3 ans - Parc Ausone  
Lectures proposées par les ludo-médiathécaires du côté de l'entrée Tram Ausone. Détente assurée !

## Fête nationale : 13/07 - 19h → Place de la mairie

La ville de Bruges vous donne rendez-vous pour célébrer la Fête nationale (Feu d'artifice à 23h)

## Interville CAP33 : 17/07 → Espace Maurice DOASSANS au

domaine du Pinsan d'Eysines  
Représentez votre ville et venez défier les centres CAP33 de Eysines et Saint-Médard-en-Jalles avec des activités déjantées par équipes, jeux d'eau (prévoir rechanges)  
Buvette et restauration sur place

## Switch Party 22/07 et 26/08 - 14h-17h Ludo-médiathèque

→ Dès 6 ans - Inscription sur place. Découvrez une sélection de jeux sur Nintendo Switch pour jouer, danser et relever des défis. Un moment fun et convivial !

## Spectacle « Presqu'égal à » dans le cadre de l'Été

**métropolitain 29/07 - 19h** → Théâtre de Verdure du Parc Treulon  
Tout public - Entrée libre. Cette comédie entrelace avec une ironie dramatique les histoires de cinq personnages qui se livrent à une course vers la survie économique.

## AOÛT :

### Spectacle « Fuguer or not fuguer » dans le cadre de l'Été

**métropolitain 26/08 - 19h** → Ponton rue Fragonard - Tout public  
Entrée libre. Ce spectacle raconte la passion d'un père pour la marche, passion qu'il compte bien transmettre à son fils.

## Cinéma de plein air 28/08 → Parc Treulon - Tout public

Entrée libre.

## Pique-nique possible à partir de 19h

Projection du film « Lilo et Stitch » - 22h.

# 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 :

Forum des associations  
68 avenue de Verdun  
**de 9h-17h** ☎ 05 56 16 48 70

Accueil CAP33, Complexe Albert Galinier  
**de 10h-12h**

Sur les lieux d'activité  
**de 16h30-20h** ☎ 06 89 54 57 39

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 VILLE DE BRUGES



## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique Sénior** 10h-10h45 → Résidence Autonomie
- ▶ **Football** 17h-20h
- ▶ **Initiation Vélo** 18h-19h30 → Arc en ciel  
(sur inscription : 06 89 54 57 39)
- ▶ **Roller** 18h-19h30 → Arc en ciel

### LES SCÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\* (2€)

- ▶ **Renforcement musculaire** 10h-11h  
→ Complexe Albert Galinier
- ▶ **Zumba** 19h-20h → Complexe Arc en Ciel

### LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table «jeu libre»** 17h-20h
- ▶ **Tournoi Simple** 20h → Complexe Arc-en-Ciel
- ▶ **Football (1€)** 17h-20h

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis** Sauf le 14/07) 10h30-12h → Complexe Albert Galinier, Terrain de Tennis extérieur

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

(2€, Complexe Albert Galinier)

- ▶ **Gym sénior** 10h-11h → (en extérieur)
- ▶ **Pilâtes** 11h15-12h15
- ▶ **Stretching** 12h30-13h30
- ▶ **Yoga** 18h-19h
- ▶ **Renforcement musculaire** 18h-19h

### LES TOURNOIS (1€)

#### Juillet

- ▶ **Badminton«jeu libre»** 17h-20h/**Tournoi «double»** 20h  
→ Complexe Daugère (Food truck sur place)

#### Août

- ▶ **Volley Ball «jeu libre»** 18h-23h/**Tournoi Volley sur herbe «3×3»** 20h → Complexe Galinier

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Roller** 16h30-17h30 → Complexe Arc en Ciel
  - ▶ **Aviron** (8/07, 15/07, 22/07 et 26/08) 16h-19h  
→ Emulation Nautique (à partir de 10 ans)
  - ▶ **Badminton jeu libre** 18h-23h → Tennis couverts
- ### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\* (2€)
- ▶ **Postural Ball** 10h-11h → Complexe Albert Galinier
  - ▶ **Ateliers renfo** 18h-19h → Arc en ciel (en extérieur)
  - ▶ **Marche Nordique** 19h-20h → Arc en ciel

### LES TOURNOIS\* (1€, complexe Arc en ciel)

- ▶ **Handball «à 4»** 18h-20h
- ▶ **Basket «3×3»** 18h 20h

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc** 17h-17h45/18h-18h45 → Complexe Albert Galinier, Tennis couvert (sur inscription : 06 89 54 57 39)
- ▶ **Aviron** (9/07, 16/07, 23/07 et 27/08) 16h-19h  
→ Emulation Nautique (à partir de 10 ans)

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

(2€, Complexe Albert Galinier)

- ▶ **Gymnastique sénior** (équilibre) 10h-11h
- ▶ **Bien être** 11h15-12h15
- ▶ **Stretching** 12h30-13h30
- ▶ **Postural Ball** 18h-19h
- ▶ **Yoga** 19h-20h

### LES TOURNOIS\* (1€)

- ▶ **Volley sur herbe «3×3 jeu libre»** 19h-20h
- ▶ **Volley sur herbe «3×3 Tournoi»** 20h → Complexe Albert Galinier (Food truck sur place en juillet)

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc** 10h-10h45/11h-11h45 → Tennis Couvert, Complexe Albert Galinier (sur inscription : 06 89 54 57 39)
- ▶ **Tennis** 10h 12h → Tennis extérieur Complexe Galinier
- ▶ **Badminton**

**Juillet** 17h-19h → Complexe Daugère

**Août** 17h-19h → Tennis Couvert Complexe Galinier

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

(2€, Complexe Albert Galinier)

- ▶ **Pilates** 10h-11h
- ▶ **Bien être (1)** 11h30-12h30
- ▶ **Stretching** 18h 19h

## Samedi (sauf le 15/08)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Canoë** 10h-11h30 → (rdv 9h45) Emulation Nautique Balade autour du lac en canoë, kayak...  
(Conditions obligatoires : savoir nager et avoir + de 8 ans, présence d'un adulte par embarcation, Inscription au 06 89 54 57 39)

### ▶ **Badminton**

**Juillet** 10h30-12h30 → Complexe Daugère

**Août** → Tennis Couvert Complexe Galinier

## Informations pratiques :

- Tarifs ticket et carte : Ticket à l'unité 1€  
carte 12 cases 10 € (1 case = 1€)
- Le Gymnase Daugère sera fermé au mois d'août en raison du démarrage des travaux de rénovation, les activités prévues initialement à Daugère seront conservées sur le complexe Galinier
- Bien être : exercices basés sur le Qi Gong/Yoga/Pilates/Equilibre/Respiration... pour être en harmonie avec soi-même
- Accueil tous les soirs à partir de 17h sur le lieu des activités
- Pas d'activités CAP33 le 14/07 et le 15/08
- En cas d'intempéries replis sur les sites sportifs proches du lieu d'activité

## Consignes pour la pratique

- Pour toutes les activités prévoir une bouteille d'eau et une serviette
- En cas de vigilance canicule certaines activités peuvent être annulées, renseignements au 06 89 54 57 39

## Associations partenaires CAP33

Entente sportive de Bruges (ESB) : Gymnastique artistique, Gymnastique volontaire, Bruges Tennis de Table Handicapé-Valide, Badminton, Tennis, Volley-ball ; Bruges Yoga Bien Être ; Anjali Yoga ; Handball ; Football ; Emulation Nautique de Bordeaux.

## CET ÉTÉ À BRUGES

### JUILLET :

**Jeu vidéo participatif du 1<sup>er</sup>/07 au 31/08** → à la LM - Tout public  
Entrée libre. Une borne d'arcade, une seule sauvegarde de Pokémon Rouge Feu et des centaines de mains pour y arriver !  
L'objectif : battre le Conseil des 4 avant la fin de l'été.

### Sélection de jeux vidéo sur PC du 1<sup>er</sup>/07 au 30/09

Dès 6 ans - Inscription sur place → Venez tester des jeux indépendants et méconnus, mais fun sur PC !