

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Initiation Théâtre 15h-18h** (7 au 28/07)
- ▶ **Street et Modern jazz 14h30-17h30** (7/07)
- ▶ **Théâtre & Voltige équestre 15h-17h** (4 et 11/08)
- ▶ **Canoë Kayak 14h30-16h30**
- ▶ **Golf 14h30-18h30**
- ▶ **Randonnée pédestre 9h-12h** (4/08) ▶ Duras,
Rdv à la Plage des Bardoulets

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Canoë Kayak 16h30-18h30**

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Rando VTT en Pays Foyen 10h-12h** (29/07 et 19/08) ▶ Inscriptions au 07 75 26 07 33
- ▶ **Paddlefit 10h30-12h** (15/07 et 12/08)
▶ Inscriptions au 07 75 26 07 33
- ▶ **Initiation Batterie 15h-18h** (29/07 au 19/08)
- ▶ **Street et Modern jazz 14h30-17h30** (8/07)
- ▶ **Athlétisme 14h30-18h** (12/08)
- ▶ **Aviron 14h30-18h**
- ▶ **Baseball 15h-18h** (15, 22/07, 12 et 19/08)
- ▶ **Circuit cyclo-cross 10h30-12h** (sauf 29/07 et 19/08)
- ▶ **Course et jeux d'orientation 14h30-18h30**

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Tir à l'arc 14h30-18h**
- ▶ **Body Fit/Abdos 18h30-19h30** ▶ Fitness Ste Foy
Cross-Training, ZA les Ormeaux, Port-Sainte-Foy

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Summer Ludic Tour** (itinérance sur plusieurs sites de notre ludothèque) **14h30-18h** (16, 23 et 30/07)
- ▶ **Initiation batterie 15h-18h** (27/08)
- ▶ **Street et Modern jazz 14h30-17h30** (9/07)
- ▶ **Théâtre & Voltige équestre 15h-17h** (27/08)
- ▶ **Randonnée pédestre 9h-12h** (16/07) ▶ Saint-Avit
Saint-Nazaire, Rdv à la Plage des Bardoulets
- ▶ **Randonnée pédestre 9h-12h** (20/08) ▶ Montcaret,
Rdv à la Plage des Bardoulets

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Tir à l'arc 14h30-18h**
- ▶ **Cardio-boîte & Cross-training 18h30-20h**
▶ Gymnase de Mézières

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Speedminton 14h30-18h30**
- ▶ **Course et jeux d'orientation 14h30-18h30**
- ▶ **Street et Modern jazz 14h30-17h30** (10/07)
- ▶ **Théâtre & Voltige équestre 15h-17h** (28/08)
- ▶ **Parcours Training 14h30-18h**
- ▶ **Stretching & Mobilité 18h-18h30**

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Stand-up Paddle 10h30-12h**
- ▶ **Test de forme 14h30-18h30**
- ▶ **Golf 14h30-18h30**
- ▶ **Athlétisme 14h30-18h** (18/07)

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Planeur/Moto-planeur 10h-12h**
▶ Aéroport de Fougueyrolles (80€)
Contact météo la veille au 05 53 61 71 79
Vols possibles en semaine après prise de contact

Dimanche

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- ▶ **Planeur/Moto-planeur 10h-12h**
▶ Aéroport de Fougueyrolles (80€)
Contact météo la veille au 05 53 61 71 79
Vols possibles en semaine après prise de contact

Informations pratiques

Consignes pour la pratique :

- ▶ Nombre de places limité à 9 personnes par activité (Ajustable durant l'été en fonction des directives gouvernementales)
- ▶ Matériel sportif personnel à privilégier
- ▶ Port d'un masque fortement recommandé
- ▶ Utilisation de gel hydroalcoolique systématique pour accéder aux activités
- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées est nécessaire pour la pratique des activités dans le gymnase

Lieu unique pour les activités (sauf indiqué)

- ▶ Plage des Bardoulets
Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt
Plage surveillée en milieu naturel
Du mardi au samedi 11h45-19h
Dimanche et lundi 13h45-19h

Animations plages gratuites

- ▶ Beach Tennis 14h30-18h30
- ▶ Disc golf 14h30-18h30
- ▶ Défis animateurs 14h30-18h30 (samedi)

Cet été, CAP33 vous propose des activités culturelles !

Nouveauté ! En complément des activités sportives et de loisirs, de nombreux ateliers de pratique culturelle vous sont proposés sur plusieurs rendez-vous pendant l'été.



- Légende activités culturelles dans le programme

L'Office de Tourisme propose

Balade contée dans les rues
17h30 Mardi 21, 28/07, 4 et 11/08
▶ Sainte-Foy-la-Grande

Randonnées et visites de domaines viticoles
10h30 Tous les mercredis de l'été
▶ Départ devant l'Office du Tourisme

Rallye des arts, découverte et énigmes dès 7 ans
10h-17h Tous les jeudis de l'été
▶ Départ devant l'Office du Tourisme

Renseignements au 05 57 46 03 00

Juillet

Ouverture de l'opération CAP33
Mercredi 1^{er}

Mur d'escalade
Mercredi 8, 14h30-18h30

"DJANGOPHIL", quartet de jazz manouche
Lundi 13 à 19h30 ▶ Saint-Avit Saint-Nazaire
Concert gratuit

Rando vélo électrique
Vendredi 17, 10h-12h ▶ Départ de l'Office de Tourisme

Tyrolienne descente en nocturne
Vendredi 24, 21h-23h ▶ Jardin Public de Sainte-Foy-la-Grande

Tyrolienne
Samedi 25, 10h-18h ▶ Jardin Public de Sainte-Foy-la-Grande

"VINCLAJ"
Samedi 25, 18h-20h ▶ Plage des Bardoulets
Concert gratuit

Août

"CHEDRIC"
Samedi 8, 18h-20h ▶ Plage des Bardoulets
Concert gratuit

Rando vélo électrique
Vendredi 14, 10h-12h ▶ Départ de l'Office de Tourisme

Mur d'escalade
Vendredi 26, 14h30-18h30

Associations partenaires

Galo Canoë Kayak ; Baseball Pitchers ; SF Athlétisme ; Cercle Vélivole Foyen ; Les Batteurs Rient ; Club Nautique Foyen ; Fitness Sainte-Foy Cross-Training ; Pineuilh Accueil ; Travel Time Music ; Atelier 104 ; Club Agalliao & l'Ebenisterie ; Matévana ; Collectif Pampa ; Vinclaj ; Collectif Azul Bangor

Avec la participation des services communautaires :
Service Enfance Jeunesse ; Office de tourisme ; Ludothèque R'de Jeu ; PIAF