

## LUNDI (sauf 14 juillet)

### DÉCOUVERTES GRATUITES - Parc de Fongravey

- 14h30-16h : Slackline (7 juillet)  
 Baseball (21 juillet et 18 août)  
 Roller (28 juillet et 25 août)  
 Tennis (11 août)
- 15h-19h : Jeux en libre accès (à partir du 7 juillet)  
 19h-20h : Jeu libre Sandball

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- 12h30-13h15 : Remise en Forme - Parc de Fongravey  
 13h15-14h : Aquagym\* - Piscine  
 16h45-18h : Equitation\* - Centre hippique (juillet)  
 19h-20h : Remise en forme débutant - Parc de Fongravey (juillet)  
 Danse africaine - Parc de Fongravey (août)

### TOURNOIS

- 20h-22h30 : Sandball - Parc de Fongravey

## MARDI

### DÉCOUVERTES GRATUITES - Parc de Fongravey

- 14h30-16h : Beach Volley (8 juillet et 5 août)  
 Football (15 juillet et 12 août)  
 Course d'orientation (22 juillet et 19 août)  
 Pétanque (29 juillet et 26 août)
- 15h-19h : Jeux en libre accès (à partir du 8 juillet)  
 19h-20h : Jeu libre Beach Volley

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- 10h30-11h30 : Marche urbaine - Parc de Fongravey  
 (à partir du 8 juillet)
- 12h15-13h : Aquagym\* - Piscine  
 16h-19h : Escrime - Parc de Fongravey (8, 22 juillet, 5 et 19 août)  
 16h45-18h : Balade en Calèche\* - Centre hippique  
 (sauf le 1<sup>er</sup> juillet)
- 17h-19h : Grimp' arbre\* - Tanaïs (8,15 et 29 juillet)  
 18h-18h45 : Aquagym\* - Piscine  
 19h-20h : Remise en Forme débutant - Parc de Fongravey (août)  
 19h30-20h30 : Pleine Forme - Parc de Fongravey (juillet)

### TOURNOIS

- 20h-22h30 : Sandball - Parc de Fongravey

## MERCREDI

### DÉCOUVERTES GRATUITES - Parc de Fongravey

- 15h-17h : Beach Volley (16 juillet et 13 août)  
 Rugby (23 juillet et 20 août)  
 Beach Soccer (30 juillet et 27 août)  
 Slackline (6 août)
- 15h-19h : Jeux en libre accès (à partir du 9 juillet)  
 19h-20h : Jeu libre Basket Ball - Complexe sportif de Fongravey

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- 10h-10h45 : Aquaphobie adulte\* - Piscine (à partir du 9 juillet)  
 11h-11h45 : Perfectionnement natation adulte\* - Piscine  
 (à partir du 9 juillet)  
 12h15-13h : Aquagym\* - Piscine  
 16h45-18h : Balade en Calèche\* - Centre hippique  
 (tout juillet sauf le 2)  
 19h-20h : Zumba - Parc de Fongravey (juillet)  
 Cuisses, Abdos, Fessiers (C.A.F)  
 Parc de Fongravey (août)

### TOURNOIS

- 20h-22h30 : Basket Ball - Complexe sportif de Fongravey

## JEUDI

### DÉCOUVERTES GRATUITES - Parc de Fongravey

- 15h-17h : Initiation musique\* (10, 24 juillet, 7 et 21 août)  
 15h-19h : Jeux en libre accès (à partir du 10 juillet)  
 15h30-18h30 : Arts martiaux médiévaux\*  
 (17 juillet, 14 et 28 août)
- 18h-20h : Jeu libre Badminton - Complexe sportif de Fongravey

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- 10h30-11h30 : Marche urbaine - Parc de Fongravey  
 (à partir du 10 juillet)
- 12h15-13h : Aquagym\* - Piscine  
 16h45-18h : Balade en Calèche\* - Centre hippique  
 (tout juillet sauf le 3)
- 17h30-20h : Tir à l'arc - Parc de Fongravey (à partir du 10 juillet)  
 19h-20h : Cuisses, Abdos, Fessiers (C.A.F) - Parc de Fongravey  
 (tout juillet sauf le 3)
- 19h-20h : Salsa - Parc de Fongravey (août)  
 19h30-21h : Baptême de plongée - Piscine (tout juillet sauf le 3)  
 18h-18h45 : Aquagym\* - Piscine

### TOURNOIS

- 20h-22h30 : Badminton - Complexe sportif de Fongravey

## VENDREDI (sauf 15 août)

### DÉCOUVERTES GRATUITES - Parc de Fongravey

- 15h-19h : Jeux en libre accès (à partir du 11 juillet)  
 15h-17h : Pétanque (à partir du 11 juillet)  
 Baseball (25 juillet et 22 août)

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- 10h-10h45 : Aérobie - Parc de Fongravey (à partir du 11 juillet)  
 11h-11h45 : Cuisses, Abdos, Fessiers (C.A.F)  
 Parc de Fongravey (à partir du 11 juillet)
- 12h15-13h : Aquagym\* - Piscine  
 17h-19h : Grimp'arbre\* - Tanaïs (11,18 juillet et 1<sup>er</sup> août)  
 18h30-19h30 : Pilates - Parc de Fongravey  
 Marche nordique - Parc de Fongravey (juillet)



## ÇA SE PASSE CET ÉTÉ

### juillet

**Vendredi 4 - Soirée quartier à Dulamon**  
**A partir de 17h** : activités sportives et culturelles.  
 Pique-nique sorti du sac.

**Mardi 8 - Soirée brésilienne espace Daugère à Bruges**  
 Avec diffusion de la 1/2 finale de la Coupe du monde de football.  
 (CAP33 Bruges pour plus de renseignements).

**Mercredi 9 - Soirée Juillet à Fongravey**  
**19h** : spectacle de Mathieu Moustache. Apéritif offert,  
 barbecue mis à disposition, pique-nique sorti du sac.

**Vendredi 11 - Soirée quartier à Solesse**  
**A partir de 17h** : activités sportives et culturelles.  
 Pique-nique sorti du sac.

**Vendredi 18 - Soirée inter dispositif au quartier de Curégan**  
**A partir de 16h30** : activités sportives (boxe, hockey, roller)  
 et culturelles. Apéritif offert et pique-nique sorti du sac.

**Mercredi 23 - Soirée quartier au Clos**  
**A partir de 17h** : activités sportives et culturelles.

**Vendredi 25 - Soirée jeux de notre enfance au Parc de Fongravey**  
**A partir de 18h** : venez redécouvrir des animations de votre  
 enfance (course en sac, jeux en bois, quilles, etc.).  
 Apéritif offert, barbecue à disposition, pique-nique sorti du sac.

### août

**Vendredi 1<sup>er</sup> - Soirée Méchoui au Parc de Fongravey**  
**A partir de 18h30** : apéritif, Méchoui, concert  
 Inscription uniquement sur place jusqu'au 25 juillet.  
 Renseignement au 05 56 95 10 53

**Mercredi 6 - Soirée Fitness au Parc de Fongravey**  
**De 18h à 21h** : venez vous essayer à différentes activités  
 de fitness d'une durée de 30 min - Zumba, Trampoline,  
 Cuisses/ Abdos/Fessiers, Pilates et Relaxation.

**Mercredi 6 - Cinéma plein air "Le Lorax"**  
 22h - Espace Treulon à Bruges (CAP33 Bruges pour plus  
 de renseignements).

**Mardi 12 - Après-midi ludique et intergénérationnel**  
**Parc de Corbeil**  
**De 17h à 20h** : venez vous amuser en famille autour de différents  
 jeux (Pétanque, Parcours ludique, etc.).

**Vendredi 22 - Raquettes en folie au Parc de Fongravey**  
**De 18h à 21h** : différentes activités de sports de raquette  
 Speedminton, Tennis de table, Beach Tennis, Badminton, etc.

**Samedi 30 - Après-midi de clôture de CAP33 au Parc de Fongravey**  
**A partir de 13h30** : nombreuses activités sportives et ludiques  
 (Boxe, Boomerang, Boules lyonnaises, BMX, etc.).

## SAMEDI

### DÉCOUVERTES GRATUITES

**10h30-11h30** : Taïchi - Parc de Carpinet (sauf 16 et 30 août)  
**10h30-12h30** : Sport de raquettes en famille - Complexe sportif  
 de Fongravey (sauf 16 et 30 août)

### Animations gratuites

**Juillet à Fongravey** : du 7 juillet au 1<sup>er</sup> août  
 de 14h à 19h

**Cirque\*** : du 25 au 29 août de 15h30 à 17h  
 28 août : public enfant et sénior

### Les Comités sportifs départementaux

#### Animations gratuites

- **Aviron** - Lac de Bordeaux  
**9-11, 15-18, 22-25, 29-31 juillet, 1<sup>er</sup> et 26-29 août**  
 de 16h à 19h
- **Beach Basket** - Parc de Fongravey  
**9 juillet** de 10h à 17h
- **Boxe anglaise/ Hockey/ Roller** - Quartier de Curégan  
**18 juillet** de 16h30 à 19h30
- **Drop de béton (rugby)** - Parc de Fongravey  
**4 août** de 13h à 19h30
- **Echecs** - Parc de Fongravey - **25-29 août** de 17h à 22h
- **Boomerang/ Boxe anglaise/ Cyclisme/ Sports boules**  
 (lyonnaises)  
**30 août** de 13h30 à 18h30 - Parc de Fongravey

## Informations pratiques et tarifs

### SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

- › **Tarifs** : la carte de 6 séances  
 Plein tarif : 10 € / réduit : 7 €

### TOURNOIS

Inscriptions sur place auprès des animateurs - 1 €/pers.

\*Inscriptions obligatoires (places limitées) au Chalet de Fongravey

### Les associations partenaires :

ESB Badminton, Basket Ball, Escrime, Gym volontaire,  
 Volley Ball, Société hippique de Blanquefort, A pleine  
 vie, Plongée passion, Indian's Arc, Buena vista, Fiesta  
 Forme, S(h)arira, Asphyxie, Arbor et sens, La Mesnie  
 du Blanc Castel, Les Quilles, Ecloserie sociale, Dynamic  
 music Médoc