



Sport santé

FORM'ACTIVE

La forme en douceur et dans la bonne humeur !



Imprimé par la BNP Paribas - CAP'Sport association - SIRET 750 485 377 000 14 - ne pas jeter sur la voie publique.



Marion FORESTIER - 06 13 64 20 64 - mforestier@capsport-epi.fr



/CAP'Sport association

FORM'ACTIVE

La forme en douceur et dans la bonne humeur !



30€
L'ANNÉE



CAEN &
HÉROUVILLE



Vous voulez reprendre le sport en douceur ? Vous sentir bien dans votre corps en mêlant plaisir et bonne humeur ? Vous voulez reprendre confiance en vous et croquer les kilos en trop ?

L'association CAP'Sport met en place, **CHAQUE JEUDI, 3 SÉANCES** de renforcement et d'entretien corporel. Ouvert aux adultes, le dispositif vous accompagne dans la réalisation de vos objectifs, à votre rythme, et ce **QUEL QUE SOIT VOTRE NIVEAU**.

- 1 Jeudi | 10H à 11H30 | Gym douce (salle polyvalente du PAJ Hérouville)**
Séance de gym douce et de bien-être, relaxation, respiration, concentration, alignement, coordination, fluidité et travail des muscles profonds.
- 2 Jeudi | 9H à 11H | Marche & loisirs (salle de la fonderie Hérouville)**
Et si l'activité s'adaptait à vos besoins ? C'est l'esprit de ce créneau orienté vers le bien-être, la marche et l'activité douce.
- 3 Jeudi | 18H à 19H30 | Form'Active (Gymnase Sainte-Thérèse Caen)**
Séance d'entretien et de renforcement musculaire, cardio, musculation, fractionnée, exercices au sol... le tout en musique et dans la bonne humeur !

+ Vous êtes une entreprise ? Vous souhaitez mettre en place des séances de remise en forme ? N'hésitez pas à prendre contact avec nous !

La carte d'adhésion est à **30€ L'ANNÉE** et couvre la licence et l'assurance. Elle ouvre le droit à **L'ENSEMBLE DE NOS ACTIONS** mises en place dans ce cadre.



Marion FORESTIER - **06 13 64 20 64** - mforestier@capsport-epi.fr



/CAP'Sport association