

6 PÔLES D'ACTIVITÉS :

7 LIEUX D'ACTIVITÉS :

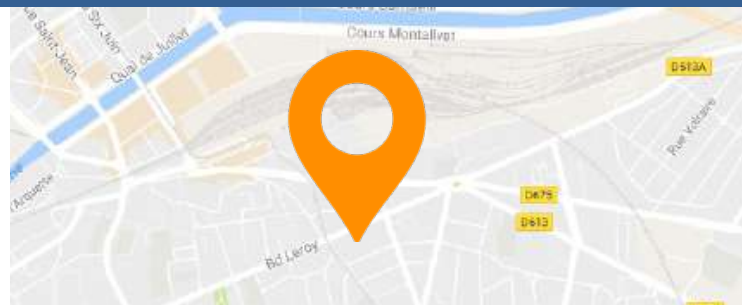


SPORT SANTÉ

Un stade pour tous



Imagisme : Jean-François / CAP' Sport Association - 06 77 70 726 - 143 000 14



- 1 GYMNASSE STE THÉRÈSE :
12 avenue Sainte-Thérèse, 14000 Caen
- 2 GYMNASSE VAL ST CLAIR :
Rue de la Pompe, 14200 HSC
- 3 LA FONDERIE :
1 Avenue du Haut Crépon, 14200 HSC
- 4 SALLE POLYVALENTE DU PAJ :
1035 Belles Portes, 14200 HSC
- 5 SALLE POLYVALENTE AUBER :
1010 La Haute Folie, 14200 HSC
- 6 LOCAL 217 :
217 boulevard du Grand Parc, 14200 HSC
- 7 BEAUREGARD :
568 Ancienne route de Ouistreham, 14200 HSC
- MAISON DES ASSOCIATIONS :
1018 boulevard du Grand Parc, 14200 HSC



CONTACT :
contact@capsport-epi.fr
07 66 47 58 37

 /CAP'Sport association



Avec le soutien privilégié de la Caisse d'Épargne.

Faciliter l'accès à l'Éducation, la Prévention, l'Insertion et la Santé

Tout Doux le Sport



- Accessible au plus grand nombre et adapté à tous
- Reprise d'activité en douceur
- Activités ludiques et calmes

Entretien Corporel



- Entretien et développement de la condition physique
- Compromis idéal entre la salle de sport et la pratique isolée
- Circuit training, Cross Training, renforcement, musculature...

Remise en forme



- Activités adaptées à tous les niveaux
- Step, Aérobie, running, fitness, stretching...
- Travail également la relaxation, respiration, concentration, l'alignement, la coordination et la fluidité.

100% Femmes



- Activités sportives réservées aux femmes
- Fitness, renforcement, step...
- Entretien et développement de la condition physique en toute convivialité

LIS (Local Infos Santé)



- Echange sur des problématiques de santé
- Partage d'expériences autour d'un café
- Rencontres et informations avec les professionnels de la santé
- Collaboration à la création d'outils de prévention

Ça me dit



- Deux samedis par mois
- Caen et son agglomération
- Espace jardin, atelier vélo, atelier créatif (dessin, écriture, carnaval) et tourisme solidaire

ZOOM SUR LE **SPORT SANTÉ** :

Dans le cadre de ses actions **Sport Santé**, CAP'Sport souhaite promouvoir un pôle spécifique, ouvert à tous sans distinction, permettant par le biais des **activités physiques d'entretien**, d'améliorer le bien-être physique, psychique, mental et social.

Regroupé dans un cadre convivial, autour de 5 thématiques, chacun des 9 créneaux proposés contribuent, à sa manière, à une pratique privilégiant le **lien social**, la **prévention** et la **bonne humeur**.

6 activités **SPORT SANTÉ** **1** adhésion **300** ADHÉRENTS **9** créneaux



Adhérer c'est rejoindre le collectif CAP'Sport, partager ses valeurs d'entraide et de respect. C'est également devenir acteur du projet de l'association. Chaque adhérent peut en effet collaborer, en dehors de ces pratiques, aux actions solidaires et événementielles de la structure.

Lien social

Bienfaits du sport

Entretien physique

Épanouissement

« CAP'Sport se veut un lieu d'échange, de pratiques partagées, un collectif où chacun a sa place... Si la Santé n'a pas de prix, le sport a du Coeur »

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	9H30 Femmes & sport La Fonderie (HSC)		9H Form' Active (Séniors) La fonderie(HSC)		
	11H		10H Cym Douce Salle polyvalente du PAJ (HSC)		
	12H30 Sport et détente Salle polyvalente S3A		11H		
	13H30		11H30		
13H30 LIS Ouvert tous les 2ème et 4ème Lundi du mois Local 217 (HSC)	13H30				13H Ça me dit... Partage S'occuper et être utile Local 217 (HSC), Beaugard, ...
16H					17H30
18H Collectif Sports Run & Bike, Cours co Renforcement, Marche Nordique, ... Force Athlétique Caennaise (HSC)			18H Form' Entreprise Accès entreprise (Caen)	18H30 Caen Elle Bouge Gymnase ste thérèse (Caen)	
20H			19H30	20H	

*HSC = Hérouville-Saint-Clair

COMMENT ADHÉRER À L'ASSOCIATION ?

L'adhésion est de **30€ L'ANNÉE**, elle couvre la période de septembre 2019 à septembre 2020. Elle permet l'accès à l'ensemble des actions mises en place dans ce cadre (voir tableau). Elle comprend la licence (UFOLEP) et l'assurance.

Cart'@too et aides sociales acceptées, possibilité de régler en deux fois.

- 1 Remplir le dossier d'inscription**
(Disponible sur le site internet de l'association ou sur le site d'activité)
- 2 Joindre un certificat médical**
(Plus une photo d'identité)
- 3 Joindre le règlement**
(Règlement par chèque à l'ordre de «CAP'Sport» ou en espèce)
- 4 Déposer le dossier sur le lieu d'activité**
(Remise en main propre à l'un des éducateurs)