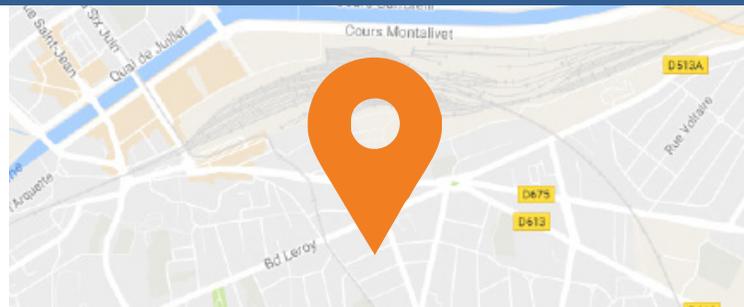


4 PÔLES D'ACTIVITÉS :

6 LIEUX D'ACTIVITÉS :



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, musculation...

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

- 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



CONTACT :
contact@capsport-epi.fr
06 81 83 02 16

 /CAP'Sport association



Avec le soutien privilégié de la Caisse d'Épargne.

SPORT SANTÉ

Un stade pour tous



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 4 thématiques, chacun des 14 créneaux proposés contribuent, à sa manière, à une pratique privilégiant le **lien social**, la **prévention** et la **bonne humeur**.

4 activités **SPORT SANTÉ** **1** adhésion **300** ADHÉRENTS **14** 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) 11H		9H Marche et loisirs La Fonderie (HSC) 11H	9H15 CAF - 6 Sport Val St Clair (HSC) 10H45 10H Gym Douce Salle polyvalente du PAJ (HSC) 10H30	9H30 Fit'Nissa Salle polyvalente Auber (HSC) 11H	10H
	12H30 Sport et détente Salle polyvalente S3A 13H30				10H	
13H30 LIS Ouvert tous les 2ème et 4ème Lundi du mois Local 217 (HSC) 16H					17H30	
	18H30 Running Gymnase Val St Clair (HSC) 20H	18H30 Caen Elle Bouge Gymnase ste thérèse (Caen) 20H	18H Form' Entreprise Accès entreprise (Caen) 19H30	18H Form' Active Gymnase Ste Thérèse (Caen) 19H30		
20H Cross training Val Saint Clair 21H	20H Renforcement musculaire La Fonderie (HSC) 21H30	20H Cour collectif La Fonderie (HSC) 21H				

*HSC = Hérouville-Saint-Clair

COMMENT ADHÉRER À L'ASSOCIATION ?

L'adhésion est de **30€ L'ANNÉE**, elle couvre la période de septembre 2018 à septembre 2019. Elle permet l'accès à l'ensemble des actions mises en place dans ce cadre (voir tableau). Elle comprend la licence, l'assurance et la **dotation d'un t-shirt «CAP'Sport»**.

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)