

Quartier d'été 2023

Du 17 juillet au 4 août 2023 à Hérouville-Saint-Clair

**OUVERT À TOUS, À PARTIR DE 16 ANS
- NOMBRE DE PLACES LIMITÉ -**



PROGRAMME AU DOS

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

Informations et inscriptions obligatoires auprès de

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



LUNDIS*

17, 24 et 31 juillet

- 9H30 – 10H30 : **Stretching**
RDV au Local Info Santé (LIS)
- 10H45 – 12H : **Marche découverte d'un jardin partagé**
Départ du LIS
- 12H : **Emmener son Pique-nique !**
Ferme du domaine de Beauregard
Retour au LIS en pédibus à 13h30

-
- 13H30 – 16H30 : **Atelier environnement**
À la Ferme du Domaine de Beauregard
Création de bac à semis, plantation, semis, jeux autour de l'environnement, préparation de tisanes...

MARDIS*

18, 25 juillet et 1^{er} août

AU CHOIX :

- 10H – 12H : **Pratique partagée autour du numérique (escape Game, quizz)**
RDV à la Ferme du domaine de Beauregard
- OU
- 10H – 12H : **Initiation à l'entretien du vélo, aux petites réparations** (crevaisson, changer une roue, ...), **et à l'apprentissage des bons gestes et postures sur la route**
RDV à la Ferme du domaine de Beauregard

INSCRIPTIONS*

Contactez Marion : 06 13 64 20 64

MERCREDIS*

19, 26 juillet et 2 août

- 9H30 - 10H30: **Gym douce**
RDV devant le LIS
- 10H45 : **Marche éco-responsable**
Départ du LIS

JEUDIS*

20, 27 juillet et 3 août

- 9H : **Pratique du vélo sur la voie verte (prêt de vélo possible, et possibilité de venir avec son vélo)**
RDV à la Ferme du domaine de Beauregard
- 12H : **Emmener son Pique-nique !**
- 15H : **Retour à la ferme du domaine de Beauregard**
Ferme du domaine de Beauregard

VENDREDIS*

21, 28 juillet et 4 août

- 9H30 : **Marche d'orientation sur la thématique des jardins partagés au pied des quartiers, visite associative, marche nordique**
RDV au Local Info Santé (LIS)

VENDREDI 28 JUILLET*

Evènement festif

- 14H : **Atelier cuisine (pizza, salade de crudités) et découverte d'un four en terre crue**
RDV à la Ferme du domaine de Beauregard

- 19H : **Moment convivial partagé, jeux d'adresse (pétanque, molkky, tir à l'arc...)**



La ferme du domaine de Beauregard
300 Rue du Mont, 14200 HSC



Local Info Santé (LIS)
1022 Bd des Belles Portes, 14200 HSC