- CAP'SPORT -

Créneaux Sport Santé 2024-2025

LUNDI

Renforcement Postural
Pôle Amination Jeunesse
9H15 - 10H15
10H30 - 11H30

Café Santé du LIS
Local Infos Santé (LIS)
13H30 - 16H30

Running ACCES
Acces entreprises
17H30 - 19H00

Renfo-Cardio
Club Cœur et Santé
18H00 - 19H00

MARDI

Femmes & Sport
Club Coeur et Santé
9H30 - 10H30
10H30 - 11H30

Sport Adapté Individualisé
Local Info Santé (LIS)
9H30 - 11H00
- Accompagnement renforcé -

Poing d'évasion
Salle de boxe de la Fonderie
9H00 - 11H00

Entretien Corporel
Club Coeur et Santé
14H30 - 15H30

Step
Club Coeur et Santé
18H00 - 18H45

Zumba
Club Coeur et Santé
18H45 - 19H30

MERCREDI

Un temps pour Soi
Local Infos Santé (LIS) & AFPA
9H00 - 12H00

Caen'On Bouge
Gymnase Ste Thérère
18H00 - 19H00

JEUDI

Gym Douce
Club Coeur et Santé
9H00 - 10H00
10H15 - 11H15
11H30 - 12H30

Bilan de la forme
Local Infos Santé (LIS)
9H00 - 12H00
- Créneaux individualisés -

Entretien Corporel tonique
Club Coeur et Santé
14H30 - 15H30

Atelier Santé Forme
Salle de la Fonderie
15H00 - 17H00

Step
Club Coeur et Santé
18H00 - 18H45

Zumba
Club Coeur et Santé
18H45 - 19H30

VENDREDI

Marche
Départ du Local Infos Santé (LIS)
9H30 - 11H00

SAMEDI

Sport & Maternité
Club Coeur et Santé
9H30 - 10H30

Longe-côte
Départ du LIS ou du Poste de secours n°2 - Ouistreham
10H00 - 12H00

- Activités toniques
- Activités douces
- Ateliers et temps d'échanges
- Accompagnement individualisé

Pour toute demande de renseignements supplémentaires, contactez nous: sante@capsport-epi.fr | 06 18 53 71 18

ADRESSES DES DIFFÉRENTS LIEUX :

Pôle Animation Jeunesse : 1035 Belles Portes 14200 Hérouville Saint-Clair
LIS : 1022 Bd des Belles Portes, 14200 Hérouville-Saint-Clair
Club Coeur et Santé : 405 Bd de la Haute Folie, 14200 Hérouville-Saint-Clair
Acces entreprises: 74 Av. de Thiès, 14000 Caen
Gymnase Sainte Thérèse : Av. Sainte-Thérèse, 14000 Caen
Poste de secours n°2 : Bd Aristide Briand, 14150 Ouistreham
Salle de boxe de la Fonderie: avenue du haut crépon, 14200 HSC
AFPA : 1702 Quartier Grande Delle, 14200 HSC