

Créneaux Sport Santé 2025-2026

LUNDI

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

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

Pilates
Club Coeur et Santé
16H15 - 17H15

Pilates
Club Coeur et Santé
17H45 - 18H45

MARDI

Femmes & Sport
Club Coeur et Santé
9H30 - 10H30
10H45 - 11H45

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

Sport Santé
Club Coeur et Santé
14H30 - 15H30

Step Débutant
Club Coeur et Santé
18H00 - 18H45

Zumba
Club Coeur et Santé
18H45 - 19H30

Form'Active
Acces entreprises
18H00 - 19H30

MERCREDI



Step Intermédiaire
Club Coeur et Santé
18H00 - 18H45

Zumba
Club Coeur et Santé
18H45 - 19H30



JEUDI

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

Rencontres individualisés
(Temps d'échange, bilan de la forme, un temps pour soi)
Local Info Santé (LIS)
9H00 - 12H00

Pilates
Club Coeur et Santé
13H30 - 14H30

Running ACCES
Acces entreprises
17H30 - 19H00

Collectif'Sport
Club Coeur Santé
18H00 - 19H00

VENDREDI

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

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

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
Salle Aubert : 405 Bd de la Haute Folie, 14200 Hérouville Saint-Clair

Acces entreprises: 74 Avenue de Thiès, 14000 Caen
Gymnase Sainte Thérèse : Avenue Sainte-Thérèse, 14000 Caen
Poste de secours n°2 : Bd Aristide Briand, 14150 Ouistreham