

# 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

**Collectif Sport**  
Salle Aubert  
18H15 - 19H15

**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

**Running ACCES**  
Acces entreprises  
17H30 - 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](mailto: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