

Créneaux Sport Santé 2026-2027

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Mobilité&Stretching <i>Pôle Amination Jeunesse</i> 9H15 - 10H15 10H30 - 11H30	Marche active&Renfo <i>Local Info Santé (LIS)</i> 9H30 - 11H00		Gym douce <i>Club Coeur et Santé</i> 9H00 - 10H00 11H30 - 12H30	Marche <i>Départ du Local Infos Santé (LIS)</i> 9H00 - 10H30	Longe-côte <i>Départ du LIS ou du Poste de secours n°2 - Ouistreham</i> 10H00 - 12H00
	Femmes & Sport <i>Club Coeur et Santé</i> 9H30 - 10H30 10H45 - 11H45		Gym sur chaise <i>Club Coeur et Santé</i> 10H15 - 11H15	Entretien corporel tonique <i>Club Coeur et Santé</i> 14H30 - 15H30	Sport Adapté Mineurs <i>Collège Saint-Michel</i> 9H45 - 10H45 11H00 - 12H00
Entretien Corporel PSH <i>Club Coeur et Santé</i> 14H30 - 15H30		Sport Adapté Mineurs <i>Gymnase Allende</i> 14H00 - 15H00 15H15 - 16H15	Rencontres individualisées <i>(Temps d'échange, bilan de la forme, un temps pour soi)</i> <i>Local Info Santé (LIS)</i> 9H30 - 11H00	Atelier Equilibre <i>Club Coeur et Santé</i> 15H45 - 16H45	
Sport Autistes Adultes <i>Gymnase Sainte-Thérèse</i> 17H30 - 18H30	Multisport <i>Gymnase du Val St Clair</i> 14H30 - 16H00		Pilates <i>Club Coeur et Santé</i> 14H00 - 15H00		
Pilates <i>Club Coeur et Santé</i> 17H45 - 18H45	Form'Active <i>JKL Conseils</i> 18H00 - 19H30	Sport Autistes Adultes <i>Gymnase Sainte-Thérèse</i> 17H00 - 18H00	Renfo/Cardio <i>Club Coeur Santé</i> 18H00 - 19H00		
Running <i>JKL Conseils</i> 17H30 - 19H00	Solidar'Multi <i>Gymnase Sainte-Thérèse</i> 17H30 - 19H00		Solidar'Foot <i>Gymnase Sainte-Thérèse</i> 17H30 - 19H00		

- Activités toniques
- Activités douces
- Activités adaptées
- Accompagnement individualisé



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

ADRESSES DES DIFFÉRENTS LIEUX :

Pôle Animation Jeunesse : 1035 Belles Portes 14200 Hérouville Saint-Clair
Local Infos Santé : 1022 Bd des Belles Portes, 14200 Hérouville Saint-Clair
Club Coeur et Santé : 405 Bd de la Haute Folie, 14200 Hérouville Saint-Clair
Gymnase Allende : 13 rue Guyon de Guercheville, 14200 Hérouville Saint-Clair

Gymnase du Val St Clair : Rue de la pompe, 14200 Hérouville Saint-Clair
JKL Conseils : 74 Avenue de Thiès, 14000 Caen
Gymnase Sainte Thérèse : Avenue Sainte-Thérèse, 14000 Caen
Poste de secours n°2 : Bd Aristide Briand, 14150 Ouistreham