

Créneaux Sport Santé 2026-2027

LUNDI

Mobilité&Stretching
Pôle Animation Jeunesse
9H15 - 10H15
10H30 - 11H30

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

Sport Autistes Adultes
Gymnase Sainte-Thérèse
17H30 - 18H30

Pilates
Club Coeur et Santé
17H45 - 18H45

Running
JKL Conseils
17H30 - 19H00

MARDI

Marche active&Renfo
Local Info Santé (LIS)
9H30 - 11H00

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

Form'Active
JKL Conseils
18H00 - 19H30

Solidar'Multi
Gymnase Sainte-Thérèse
17H30 - 19H00

MERCREDI

Sport Adapté Mineurs
Gymnase Allende
14H00 - 15H00
15H15 - 16H15

Sport Autistes Adultes
Gymnase Sainte-Thérèse
17H00 - 18H00

JEUDI

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

Gym sur chaise
Club Coeur et Santé
10H15 - 11H15

Rencontres individualisées
(Temps d'échange, bilan de la forme, un temps pour soi)
Local Info Santé (LIS)
9H30 - 11H00

Pilates
Club Coeur et Santé
14H00 - 15H00

Renfo/Cardio
Club Coeur Santé
18H00 - 19H00

Solidar'Foot
Gymnase Sainte-Thérèse
17H30 - 19H00

VENDREDI

Marche
Départ du Local Infos Santé (LIS)
10H00 - 11H30

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

SAMEDI

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

Sport Adapté Mineurs
Collège Saint-Michel
9H45 - 10H45
11H00 - 12H00

- 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

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