



# PLANNING CAP' SPORT

## 2022 / 2023

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

LUNDI

9h - 10h

**Stretching**

(Pôle Animation Jeunesse)

10h30 - 11h30

**Stretching**

(Pôle Animation Jeunesse)

13h30 - 16h30

**Café Santé du LIS**  
Reprise 12 septembre  
(Local Infos Santé)

17h30 - 19h00

**Solidar Raquette**  
(Gymnase Sainte-Thérèse)

17h45 - 19h00

**Collectif'Sport**  
(Club Coeur Santé)

MARDI

9h30 - 10h30

**Femmes & Sport**

(Salle de Boxe - La Fonderie)

14h - 16h

**Renfo Training**

(Club Coeur Santé)

18h - 19h30

**Form' Entreprise**  
(Accès Entreprise)

17h30 - 19h30

**Solidar Football**  
(Gymnase Sainte Thérèse)

19h - 20h

**Step Danse**  
(Club Coeur Santé)

MERCREDI

10h - 12h00

**Longe côte**

(Ouistreham)

14h30 - 15h30

**Sport Autiste Mineurs**

(Gymnase Allende)

15h45 - 16h45

**Sport Autiste Mineurs**  
(Gymnase Allende)

17h30 - 19h30

**Solidar Multi-activités**  
(Gymnase Sainte Thérèse)

JEUDI

9h00 - 10h15

**Gym Douce**

(Club Coeur Santé)

10h30 - 11h45

**Gym Douce**

(Club Coeur Santé)

18h - 19h

**Caen On Bouge**  
(Gymnase Sainte Thérèse)

17h30 - 19h30

**Solidar Hand/Basket**  
(Gymnase Sainte Thérèse)

VENDREDI

9h30 - 11h

**Marche active**

(Local Infos Santé)

14h - 16h

**Renfo Training**

(Club Coeur Santé)

Activités de remise en forme

Activités sportives

Informations / échanges autour de la santé

Activités physiques et sportives à destination des enfants atteints d'un Trouble du Spectre Autistique

Pas d'accès à l'espace cardio

### ADRESSES DES LIEUX D'ACTIVITÉ

**Local Infos Santé :** 1022 Bd des Belles Portes, Hérouville-Saint-Clair

**Pôle animation jeunesse :** Rue de TIKHVINE, Hérouville-Saint-Clair

**Club Coeur Santé :** 405 Bd de la Haute Folie, Hérouville-Saint-Clair

**Gymnase Allende :** 15 Rue Guyon de Guercheville, Hérouville-Saint-Clair

**Gymnase Sainte-Thérèse :** Av. Sainte-Thérèse, Caen



**CONTACT :**

**Pôle Santé :** 07 66 47 58 37

**Pôle Solidar :** 07 66 63 69 74

<https://www.capsport-epi.fr/>