



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

(Local Infos Santé)

17h30 - 19h00

Solidar Raquette

(Gymnase Sainte-Thérèse)

17h30 - 19h30

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/>