

CRÉNEAUX SPORT SANTÉ 2023-2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Renforcement Postural <i>La fonderie</i> 9H15 - 10H15	Femmes & Sport <i>Club Coeur et Santé</i> 10H00 - 11H00	Un temps pour Soi <i>Local Infos Santé (LIS)</i> 9H00 - 12H00	Gym Douce <i>Club Coeur et Santé</i> 9H00 - 10H15	Activité Physique Adaptée LIS 9H30 - 11H00 <i>- Accompagnement renforcé -</i>
Renforcement Postural <i>La fonderie</i> 10H30 - 11H30		Bilan de la forme <i>Local Infos Santé (LIS)</i> 9H00 - 12H00 <i>- Créneaux individualisés -</i>	Gym Douce <i>Club Coeur et Santé</i> 10H30 - 11H45	
Café Santé du LIS <i>Local Infos Santé (LIS)</i> 13H30 - 16H30	Entretien Corporel <i>Club Coeur et Santé</i> 15H00 - 16H00	Longe-côte <i>Poste de secours n°2 - Ouistreham</i> 10H00 - 12H00	Sport & Maternité <i>Club Coeur et Santé</i> 14H00 - 15H00	Entretien Corporel <i>Club Coeur et Santé</i> 14H30 - 15H30
Renfo-Cardio <i>Club Coeur et Santé</i> 18H00 - 19H00	Step <i>Club Coeur et Santé</i> 18H00 - 18H45	Renfo-Cardio <i>Gymnase Ste Thérèse</i> 18H00 - 19H00		
	Zumba <i>Club Coeur et Santé</i> 18H45 - 19H30			

- Activités toniques
- Activités douces
- Ateliers et temps d'échanges
- Accompagnement individualisé



Pour toute demande de renseignements supplémentaires, contactez Philippe PASQUIER:
ppasquier@capsport-epi.fr
 0618537118



ADRESSES DES DIFFÉRENTS LIEUX :

La Fonderie : 1 Av. du Haut Crépon, 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

MDA : 1018 Bd du Grand Parc Prte 10, 14200 Hérouville-Saint-Clair

Gymnase Sainte Thérèse : Av. Sainte-Thérèse, 14000 Caen

Poste de secours n°2 : Bd Aristide Briand, 14150 Ouistreham