

# CRÉNEAUX SPORT SANTÉ 2023-2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Renforcement Postural</b> <i>La fonderie</i> <b>9H15 - 10H15</b>	<b>Femmes &amp; Sport</b> <i>Club Coeur et Santé</i> <b>10H00 - 11H00</b>	<b>Un temps pour Soi</b> <i>Local Infos Santé (LIS)</i> <b>9H00 - 12H00</b>	<b>Gym Douce</b> <i>Club Coeur et Santé</i> <b>9H00 - 10H15</b>	<b>Activité Physique Adaptée</b> <i>LIS</i> <b>9H30 - 11H00</b>
<b>Renforcement Postural</b> <i>La fonderie</i> <b>10H30 - 11H30</b>				
<b>Café Santé du LIS</b> <i>Local Infos Santé (LIS)</i> <b>13H30 - 16H30</b>	<b>Sport &amp; Maternité</b> <i>Club Coeur et Santé</i> <b>14H00 - 15H00</b>			
	<b>Step</b> <i>MDA</i> <b>18H00 - 18H45</b>			<b>Entretien Corporel</b> <i>Club Coeur et Santé</i> <b>14H30 - 15H30</b>
<b>Renfo-Cardio</b> <i>Club Coeur et Santé</i> <b>18H00 - 19H00</b>	<b>Zumba</b> <i>MDA</i> <b>18H45 - 19H30</b>	<b>Renfo-Cardio</b> <i>Gymnase Ste Thérère</i> <b>18H00 - 19H00</b>		

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



Pour toute demande de renseignements supplémentaires, contactez Philippe PASQUIER:  
[ppasquier@capsport-epi.fr](mailto: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