

3 PÔLES D'ACTIVITÉS :

5 LIEUX D'ACTIVITÉS :



Tout Doux le Sport



- Accessible au plus grand nombre et adapté à tous
- Reprise d'activité en douceur
- Activités ludiques et calmes

Entretien Corporel

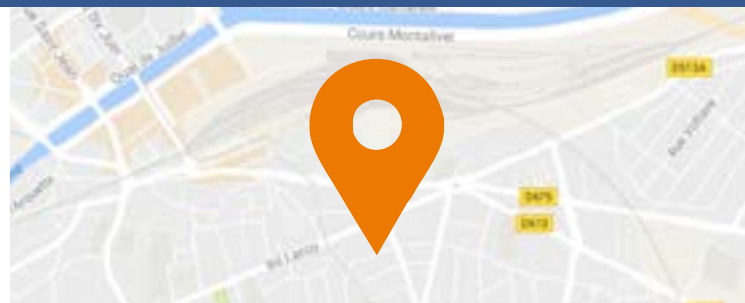


- Entretien et développement de la condition physique
- Compromis idéal entre la salle de sport et la pratique isolée
- Circuit training, Cross Training, renforcement, musculation...

Remise en forme



- Activités adaptées à tous les niveaux
- Step, Aérobic, running, fitness, stretching...
- Travail également la relaxation, respiration, concentration, l'alignement, la coordination, et la fluidité.



- 1 GYMNASSE STE THÉRÈSE :
12 avenue Sainte-Thérèse, 14000 Caen
- 2 GYMNASSE VAL ST CLAIR :
Rue de la Pompe, 14200 HSC
- 3 LA FONDERIE :
1 Avenue du Haut Crépon, 14200 HSC
- 4 SALLE POLYVALENTE DU PAJ :
1035 Belles Portes, 14200 HSC
- 5 SALLE POLYVALENTE S3A :
1018 boulevard du Grand Parc, 14200 HSC
- 6 LOCAL 217 :
217 boulevard du Grand Parc, 14200 HSC



CONTACT :
Audrey TECHER
atecher@capsport-epi.fr
06 70 85 64 20



/CAP'Sport association



Avec le soutien privilégié de la Caisse d'Épargne.

SPORT SANTÉ

Quand le sport a du coeur



ZOOM SUR LE **SPORT SANTÉ** :

Dans le cadre de ses actions **Sport Santé**, CAP'Sport souhaite promouvoir un pôle spécifique, ouvert à tous sans distinction, permettant par le biais des **activités physiques d'entretien**, d'améliorer le bien-être physique, psychique et mental.

Regroupé dans un cadre convivial, autour de 3 thématiques, chacun des 11 créneaux proposés contribuent, à sa manière, à une pratique privilégiant le **lien social**, la **prévention** et la **bonne humeur**.

3 activités **SPORT SANTÉ** **1** adhésion **300** **ADHÉRENTS** **12** créneaux



Adhérer c'est rejoindre le collectif CAP'Sport, partager ses valeurs d'entraide et de respect. C'est également devenir acteur du projet de l'association. Chaque adhérent peut en effet collaborer, en dehors de ces pratiques, aux actions solidaires et événementielles de la structure.

Lien social

Bienfaits du sport

Entretien physique

Épanouissement

« CAP'Sport se veut un lieu d'échange, de pratiques partagées, un collectif où chacun a sa place... Si la Santé n'a pas de prix, le sport a du Coeur »

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	9H Femmes & sport La Fonderie (HSC) 10H30		9H Marche & loisirs La Fonderie (HSC) 11H	9H Fit'Nissa Salle polyvalente S3A (HSC) 10H30	10H Ça me dit... Vélo, marche d'orientation, marche nordique, événements... Local 217 (HSC)
13H30 Temps d'accueil Local 2017 (HSC) 17H30			10H Gym douce Salle polyvalente du PAJ (HSC) 11H30		17H30
	18H Run & bike Gymnase St Thérèse (Caen) 19H30	18H Form' Entreprise Accès entreprise (Caen) 19H30	18H Cross training Val Saint Clair (HSC) 20H	18H Form' Active Gymnase St Thérèse (Caen) 19H30	
20H Renforcement musculaire La Fonderie (HSC) 21H30	20H Cour collectif La Fonderie (HSC) 21H				

*HSC = Hérouville-Saint-Clair

COMMENT ADHÉRER À L'ASSOCIATION ?

L'adhésion est de **30€ L'ANNÉE**, elle couvre la période de septembre 2018 à septembre 2019. Elle permet l'accès à l'ensemble des actions mises en place dans ce cadre (voir tableau). Elle comprend la licence, l'assurance et la **dotatation d'un t-shirt «CAP'Sport»**.

Cart'@too et aides sociales acceptées, possibilité de régler en deux fois.

- Remplir le dossier d'inscription**
(Disponible sur le site internet de l'association ou sur le site d'activité)
- Joindre un certificat médical**
(Plus une photo d'identité)
- Joindre le règlement**
(Règlement par chèque à l'ordre de «CAP'Sport» ou en espèce)
- Déposer le dossier sur le lieu d'activité**
(Remise en main propre à l'un des éducateurs)