



# PLANNING CAP' SPORT

## 2022 / 2023

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

### LUNDI

9h - 10h

#### Renforcement Postural

(Pôle Animation Jeunesse)

10h30 - 11h30

#### Renforcement Postural

(Pôle Animation Jeunesse)

13h30 - 16h30

#### Café Santé du LIS

(Local Infos Santé)

17h30 - 19h00

#### Solidar Multi-activités

(Gymnase Sainte-Thérèse)

17h45 - 19h00

#### Collectif Renfo Cardio

(Club Cœur Santé)

### MARDI

9h30 - 10h30

#### Femmes & Sport

(Salle de Boxe - La Fonderie)

14h - 16h

#### Renfo Training

(Club Cœur Santé)

18h00 - 19h30

#### Form' Active

(Accès Entreprise)

17h30 - 19h30

#### Solidar Football

(Gymnase Sainte Thérèse)

19h - 20h

#### Step Danse

(Club Cœur Santé)

### MERCREDI

9h - 12h

#### Un temps pour soi

Sur prise de rendez-vous  
(Local Infos Santé)

10h - 12h00

#### Longe côte

(Oustréham)

14h30 - 15h30

#### Sport Autistes Mineurs

(Gymnase Allende)

14h30 - 15h30

#### Sport Autistes Mineurs

(Gymnase Allende)

### JEUDI

9h00 - 10h15

#### Gym Douce

(Club Cœur Santé)

10h30 - 11h45

#### Gym Douce

(Club Cœur Santé)

18h - 19h

#### Caen On Bouge

(Gymnase Sainte Thérèse)

17h30 - 19h30

#### Solidar Hand/Basket

(Gymnase Sainte Thérèse)

### VENDREDI

9h30 - 11h

#### Marche

(Local Infos Santé)

14h - 16h

#### Renfo Training

(Club Cœur Santé)

Activités de remise en forme

Activités sportives

Informations / échanges autour de la santé

Activités physiques et sportives à destination des enfants autistes

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 Cœur 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

### ADHÉSION

- 30€ à l'année (accès à tous les créneaux)

- Remplir le formulaire d'inscription

avec le certificat médical

(disponible sur notre site internet)



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

#### CONTACT :

Pôle Santé : 07 66 47 58 37

Pôle Solidar : 07 66 63 69 74