



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 Coeur Santé)

MARDI

9h30 - 10h30

Femmes & Sport

(Salle de Boxe - La Fonderie)

14h - 16h

Renfo Training

(Club Coeur Santé)

18h00 - 19h30

Form' Active

(Accès Entreprise)

17h30 - 19h30

Solidar Football

(Gymnase Sainte Thérèse)

18h30 - 19h30

Step Danse

(Club Coeur Santé)

MERCREDI

9h - 12h

Un temps pour soi

Sur prise de rendez-vous
(Local Infos Santé)

10h - 12h00

Longe côte

(Ouistreham)

14h30 - 15h30

Sport Autistes Mineurs

(Gymnase Allende)

14h30 - 15h30

Sport Autistes Mineurs

(Gymnase Allende)

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

(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 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 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

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