

RÉPERTOIRE SPORT-SANTÉ

CLUBS ET ASSOCIATIONS D'HÉROUVILLE SAINT-CLAIR

**BESOIN D'AIDE POUR TROUVER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE À VOS BESOINS ?**

**FAITES LE POINT GRATUITEMENT EN PRENANT
RENDEZ-VOUS AVEC LA MAISON SPORT-SANTÉ !**



12 rue Guyon de Guercheville
14200 Hérouville Saint-Clair



02 31 45 34 30



sport-sante@herouville.net

vous accueille tout au long de l'année :

Sport-santé et handicap



Sport-santé et handicap : mardi 14h-17h



Pareil + loisir : samedi 14h-16h



Pendant les vacances scolaires : oui

Pendant les vacances d'été : non



**SALLE MULTI ACTIVITÉS – 10 RUE DE LA POMPE
 HÉROUVILLE SAINT-CLAIR**

INFORMATIONS

Tarif : 80€ l'année (quota selon mois) - paiements par chèques vacances possible
Nombre de séance d'essai : 5

Tenue/matériel : tenue sportive (prêt de raquettes)

Public accueilli : De 12 à 90 ans, mobilité réduite, cardiaque, pulmonaire, diabète, obésité, fauteuils roulants et cannes, trouble autistique, troubles mentaux légers

Nombre de personne/groupe : 10 à 12 personnes

Passage au sol : oui

Possibilité sur chaise : oui

Nom de l'encadrant : Didier BECART

Formation : Entraîneur tennis de table, animateur sport santé et bien être FFTT, moniteur de tennis de table handisport, sensibilisation sport-santé et spécialité cancer, sensibilisation autisme. Dès 10/2024 : formation sur le Trouble du Spectre Autistique (sensibilisation de 21h par le CRA- CHU).

S'inscrire :

Prendre contact. Pour inscription : certificat de non contrindication à la pratique

Tél : 07.49.77.83.76

Mail : didierping@yahoo.fr

Infos : bilan fait à l'inter saison et en fin de saison. Le déroulé d'une séance est fonction des personnes accueillies. Présence d'aidant possible.



peut vous accueillir tout au long de l'année :

Renforcement musculaire

LUNDI

18H - 19H

HALLE PIERRE BEREGOVOY - PETITE
SALLE RUE CALMETTE
14120 MONDEVILLE

Renforcement musculaire

MERCREDI

18H - 19H

GYMNASSE ALLENDE RUE GUYON DE
GUERCHEVILLE
14200 HÉROUVILLE-SAINT-CLAIR

Marche

LE SAMEDI

10H30 - 11H30

LIEUX CHANGEANTS

Contact

06.37.86.39.57

EVENT.AOMH@GMAIL.COM

INFORMATIONS

Abonnement

Bénéficiez de deux séances hebdomadaires avec un abonnement mensuel.

Quotient familial	Résidents de Mondeville et Hérouville	Résidents hors de Mondeville et Hérouville
0 à 437	16,50 €	19,80 €
438 à 820	23,10 €	26,40 €
821 à 1200	26,40 €	29,70 €
1201 à 1500	29,70 €	31,35 €
> 1500	33 €	33 €

La carte 10 séances

Choisissez une plus grande flexibilité grâce à la carte de 10 séances, vous permettant de planifier vos sessions d'entraînement selon vos envies.

Quotient familial	Résidents de Mondeville et Hérouville	Résidents hors de Mondeville et Hérouville
0 à 437	35 €	42 €
438 à 820	49 €	56 €
821 à 1200	56 €	63 €
1201 à 1500	63 €	66,5 €
> 1500	70 €	70 €



vous accueille tout au long de l'année :

Escrime bien-être



Mercredi
10h-11h30



Pendant les vacances scolaires : non

Pendant les vacances d'été : non



GYMNASE LAPORTE, SALLE LAURA FLESEL

TEMPS DE
PARTAGE
AUTOUR
D'UN CAFÉ

INFORMATIONS

Tarifs : 150€

Nombre de séance d'essai : 2

Tenue/matériel : tenue sportive (jogging/basket)

Public accueilli : 60 ans et plus, en capacité de se déplacer

Nombre de personne/groupe : 10 à 15 personnes

Passage au sol : oui

Possibilité sur chaise : non

Nom de l'encadrant : Hermann CHAUME

Formation : maître d'armes

S'inscrire :

Certificat médical

Mail ; contact@larapiereherouville.com

Tél :

2024-2025



peut vous accueillir tout au long de l'année :

Karaté séniors



Lundi : 10h30-12h



Pendant les vacances scolaires : non

Pendant les vacances d'été : non



GYMNASSE LAPORTE,
14200 HÉROUVILLE SAINT-CLAIR

INFORMATIONS

Tarif : forfait à l'année 157€ (licence assurance de 37€ comprise ; pas de prorata)

Nombre de séance d'essai : 2

Tenue/matériel : en tenue de sport sur un premier temps et kimono de base par la suite souhaité

Public accueilli : séniors (pas de fauteuils roulants et non-voyants)

Nombre de personne/groupe : 10 à 15 personnes

Passage au sol : oui, parfois

Possibilité sur chaise : non

Nom de l'encadrant et formation : Kader BENAZZI (Brevet d'état 2e degré), Sébastien GUERRAND (Diplôme d'État de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport), et Olivier MARIE (Diplôme d'instructeur général)

S'inscrire :

Venir directement, appeler

Dossier club à remplir + certificat médical

Kader BENAZZI : 06 80 13 48 77

Infos : renforcement musculaire sur mouvements de karaté, assouplissements, exercices d'équilibre, etc.



peut vous accueillir sur ces activités tout au long de l'année :

Activité en salle de sport



Voir planning



Pendant les vacances scolaires : oui

Pendant les vacances d'été : oui, août fermé



**405 QUARTIER DE LA HAUTE FOLIE
14200 HÉROUVILLE-SAINT-CLAIR**

INFORMATIONS

Tarifs : 210€, voir prorata au mois

Nombre de séance d'essai : 2 - avec certificat médical

Tenue/matériel : baskets d'intérieures propres, serviette, eau

Public accueilli : ouvert à tous, tout public, principalement pathologies cardiaques. Pas de possibilité de faire du cardio sur les machines pour les personnes en fauteuil roulant.

Nombre de personne/groupe : 8 à 12 personnes/groupe pour les cours et jusqu'à 30 pour la partie cardio

Passage au sol : gym douce, non ; gym cardio : oui, gym pour tous : oui

Possibilité sur chaise : oui

Nom de l'encadrant : LEPAGE Romain

Formation : licence STAPS APAS

S'inscrire :

Certificat médical

Fiche d'adhésion à remplir (certificat médical obligatoire sur cette fiche)

02 31 91 42 04 – ccs.herouville@gmail.com

-Tests

o Test de montée de genoux 2 min

o Test de force des membres inférieurs

o Test de souplesse des membres inférieurs

o Equilibre unipodal

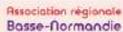
o Questionnaires sur le niveau d'activité physique et la perception de la santé

Cardio : 30 min ; cours collectifs : 30 à 45 min



LE CLUB COEUR ET SANTÉ - TARIFS

- **Septembre** : 210€ ou 2 x 105€ ou 3 x 70€
- **Octobre** : 189€ ou 2 x 94,50€ ou 3 x 63€
- **Novembre** : 168€ ou 2 x 84€ ou 3 x 56€
- **Décembre** : 147€ ou 2 x 73,50€ ou 3 x 49€
- **Janvier** : 126€ ou 2 x 63€ ou 3 x 42€
- **Février** : 105€ ou 2 x 52,50€ ou 3 x 35€
- **Mars** : 84€ ou 2 x 42€ ou 3 x 28€
- **Avril** : 63€ ou 2 x 31,50€
- **Mai** : 42€ ou 2 x 21€
- **Juin** : 21€

 		 			
<h3>PLANNING</h3> <h4>Club Coeur et Santé</h4>					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h30 / 12h Cardio 10h15 / 10h45 Gym Douce 11h / 11h45 Gym Tonique	9h30 / 10h30 Femmes & Sport 10h30 / 11h30 Femmes & Sport 14h30 / 15h30 Entretien Corporel 15h30 / 17h30 Cardio 16h30 / 17h15 Gym pour Tous	9h30 / 12h Cardio 10h15 / 10h45 Gym Douce 11h / 11h45 Gym Tonique 17h30 / 19h Cardio 18h15 / 18h45 Gym pour Tous	9h / 10h Gym Douce 10h15 / 11h15 Gym Douce 11h30 / 12h30 Gym Douce 15h / 17h Cardio 16h / 16h45 Gym pour Tous 18h / 18h45 Step 18h45 / 19h30 Zumba	9h30 / 12h Cardio 10h15 / 10h45 Gym Douce 11h / 11h45 Gym Tonique	9h30 / 10h30 Sport & Maternité 10 / 12h Cardio 11h / 11h45 Gym pour Tous

Adhérents du Club Coeur et Santé
 Adhérents de CAP' Sport

Le Cardio correspond aux horaires d'ouverture de la salle. Vous avez accès aux machines à ces horaires.
Pas d'accès aux machines cardio.

2024-2025



ENCADREMENT PAR
UN ENSEIGNANT EN
ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE



**vous accueille toute l'année sous réserve de
disponibilité des groupes :**

Séance d'APA



**Mardi 14h45-15h45
+ Jeudi 10h30-11h30**



**Pendant les vacances scolaires : oui
Pendant les vacances d'été : oui**



**SALLE DE BOXE DE LA FONDERIE
1 AVENUE DU HAUT CRÉPON 14200
HÉROUVILLE-SAINT-CLAIR**

INFORMATIONS

Tarifs : 145€ pour l'année, prorata au mois

Nombre de séance d'essai : 1

Tenue/matériel : tenue permettant de bouger librement, bouteille d'eau

Public accueilli : personne avec prescription d'APA, adultes sur prescription médicale, pas de restriction de pathologies, personnes capables d'évoluer et de comprendre des consignes.

Nombre de personne/groupe : 8 maximum

Passage au sol : oui, non obligatoire

Possibilité sur chaise : oui

Nom de l'encadrant : Jérémy SELLIER ou Manon WIMART-ROUSSEAU

Formation : Licence et master STAPS Activité physique adaptée et santé

S'inscrire :

Jérémy SELLIER : 06.78.49.04.88

Manon WIMART-ROUSSEAU : 06.85.34.72.73

Mail : apa@airpartenairesante.fr

Infos : entretiens individuel d'entrée et de fin. Bilan de mi-année et fin d'année. Priorité aux personnes pouvant venir 2 fois par semaine. Mobilité, parcours d'équilibre, circuit de renforcement musculaire, jeu collectif ou marche, gainage, étirement, etc. Présence d'aidant possible.



12 rue Guyon de Guercheville

14200 Hérouville Saint-Clair

☎ 02 31 45 34 30

✉ sport-sante@herouville.net



peut vous accueillir sur ces activités de janvier à juin :

Yoga

LE LUNDI

9H15 - 10H15 **OU** 10H25 - 11H25

 **SALLE CRAC**

105€ HÉROUVILLAIS / 120€ HORS

Qi Gong

LE JEUDI

Le matin
horaires non définis

 **SALLE AUBER**

105€ HÉROUVILLAIS / 120€ HORS

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

LE MERCREDI

18H30 - 19H30

 **SALLE CRAC**

80€ HÉROUVILLAIS / 95€ HORS

MARCHE NORDIQUE

MERCREDI TOUTES LES 2 SEMAINES

15H00 - 17H00

LIEUX DIFFÉRENTS

80€ HÉROUVILLAIS / 95€ HORS

INFORMATIONS

Prévoir 15€ d'adhésion pour les hérouvillais et 20€ pour les autres
+ son tapis de gym

Pour s'inscrire et se renseigner :

02 31 07 29 20

crac.herouville@gmail.com

Permanences : Lundi et jeudi - 14H30 à 16H30

Au pôle Aubert, 405 quartier Haute Folie, 14200 Hérouville Saint-Clair



vous accueille tout au long de l'année :

Séances d'APA



Judi



9h30 - 10h30



Pendant les vacances scolaires : oui, sauf Noël

Pendant les vacances d'été : non



**SALLE POLYVALENTE MONTMORENCY - 9 RUE
ABBÉ LUCAS
HÉROUVILLE SAINT-CLAIR**

INFORMATIONS

Tarif : 60€ par trimestre (au prorata selon nombre de séances) + 18€ pour l'adhésion

Nombre de séance d'essai : 2

Tenue/matériel : tenue sportive

Public accueilli : toutes pathologies. Canne, fauteuil roulant, déambulateurs : ok.

Nombre de personne/groupe : 8 à 10 personnes, 20 maximum

Passage au sol : non

Possibilité sur chaise : oui

Nom de l'encadrant : Aurélie DAGRON

Formation : Licence STAPS Activité physique adaptée et santé

S'inscrire :

Venir directement, envoyer mail ou appeler avant

Thomas RENAULT : 07.62.77.13.34

Mail : aureliedagron@sielbleu.org

Infos : renforcement musculaire, assouplissements, exercices de mémoires, relaxation. Présence d'un aidant : ok.

2024-2025



*On est Tous
Handballeurs*

Plaisir, santé
et bien être

HANDFIT

Sport adapté pour tous



Lundi de 10 h a 11h gymnase Humbert

06.61.11.84.36

Handball.herouville@gmail.com

2024-2025



vous accueille tout au long de l'année :

Créneaux Sport Santé 2024-2025

LUNDI

Renforcement Postural
Pôle Animation Jeunesse
09H15 - 10H15
10H30 - 11H30

Café Santé du LIS
Local Infos Santé (LIS)
13H30 - 16H30

Running ACCES
Accès entreprises
17H30 - 18H00

Benfo-Cardio
Club Coeur et Santé
18H00 - 19H00

MARDI

Femmes & Sport
Club Coeur et Santé
09H30 - 10H30
10H30 - 11H30

Sport Adapté Individualisé
Local Info Santé (LIS)
09H30 - 11H00
- Accompagnement renforcé -

Entretien Corporel
Club Coeur et Santé
14H30 - 15H30

MERCREDI

Un temps pour Soi
Local Infos
Santé (LIS) & AFPA
09H00 - 12H00



Caen'On rouge
Gymnase Ste Thérèse
18H00 - 19H00

JEUDI

Gym Douce
Club Coeur et Santé
09H00 - 10H00
10H15 - 11H15
11H30 - 12H30

Bilan de la forme
Local Infos
Santé (LIS)
09H00 - 12H00
- Créneaux individualisés -

Entretien Corporel tonique
Salle polyvalente des
Belles Portes
15H30 - 16H30

Atelier Santé Forme
Salle de la Fonderie
15H00 - 17H00

Step
Club Coeur et Santé
18H00 - 19H45

Zumba
Club Coeur et Santé
18H45 - 19H30

VENDREDI

Marche
Départ du Local Infos Santé
(LIS)
09H30 - 11H00

SAMEDI

Sport & Maternité
Club Coeur et Santé
09H30 - 10H30

Longe-côte
Départ du LIS ou du Poste de
secours n°2 - Ouistreham
10H00 - 12H00



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



Pour toute demande de renseignements supplémentaires, contactez nous: sante@capsport-epl.fr | 06 18 53 71 18

ADRESSES DES DIFFÉRENTS LIEUX :

Pôle Animation Jeunesse : 1035 Belles Portes 14200 Hérouville Saint-Clair
LIS : 1022 Bd des Belles Portes, 14200 Hérouville-Saint-Clair
Club Coeur et Santé : 405 Bd de la Haute Folle, 14200 Hérouville-Saint-Clair
Accès entreprises: 74 Av. de Thiès, 14000 Caen

Gymnase Sainte Thérèse : Av. Sainte-Thérèse, 14000 Caen
Poste de secours n°2 : Bd Aristide Briand, 14150 Ouistreham
Salle polyvalente des Belles Portes: 6 Bd des Belles Portes, 14200 HSC

INFORMATIONS

Tarifs : 50€/an

S'inscrire :

Prise de contact avec Philippe PASQUIER : 06 18 53 71 18



**1018 BD DU GRAND PARC, 14200
HÉROUVILLE-SAINT-CLAIR**



12 rue Guyon de Guercheville
14200 Hérouville Saint-Clair
02 31 45 34 30
sport-sante@herouville.net



peut vous accueillir tout au long de l'année :

Aquagym

Mardi : 20h30-21h15



Mercredi : 12h15-13h et 13h-13h45



Jeudi : 20h45-21h30

Samedi : 9h30-10h15



Pendant les vacances scolaires : non

Pendant les vacances d'été : non



PISCINE MONTMORENCY

16 RUE DE BOUVINES

14200 HÉROUVILLE SAINT-CLAIR

INFORMATIONS

Tarif : 175€/an pour 1 séance par semaine ; 250€ pour 2 séances par semaine (prorata au trimestre)

Nombre de séance d'essai : 2

Tenue/matériel : Maillot de bain et bonnet de bain

Public accueilli : tout âge, faible handicap

Nombre de personne/groupe : 20 personnes

Nom de l'encadrant : Pauline CELLE

Formation : BPJEPS

S'inscrire :

Mail : clubdesmarsouinsherouville@gmail.com

Par trimestre

Formulaire licence FFN



peut vous accueillir tout au long de l'année :

ETAPE 1 découverte

- 1) Appeler
- 2) Rendez-vous d'accueil à Fit Caen'p : échange sur votre contexte d'arrivée + fixation d'objectifs
- 3) Semaine d'essai
- 4) Possibilité de faire un diagnostic forme (même si la personne ne s'inscrit pas)

ETAPE 2 parcours d'intégration

Une fois l'inscription faite

- RDV 1 :** temps d'échange qualité de vie
- RDV 2 :** tests de condition physique
- RDV 3 :** présentation de séance coaching
- RDV 4 :** temps d'échange conseils en nutrition (changer les mauvaises habitudes)



Planning des cours

A partir du 9 SEPTEMBRE 2024

* Hors Vacances scolaires

Accès libre aux horaires d'ouverture de la salle

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
10h BIKING	10h New! YOGA SUN	10h BIKING	10h New! YOGA MOON	10h TRAINING	10h PILATES
10h15 TRAINING		10h15 TRAINING			
11h15 PILATES*	11h FIT POUND		11h SMART FIT	11h STRETCHING*	11h PUMP ATTACK
12h30 FIT STEP	12h30 New! TRAINING	12h30 SUNBA	12h30 PILATES DYNAMIQUE	12h30 PG PERSO	12h New! YOGA MOON/SUN 1sem/2
17h40 FIT POUND	17h40 PILATES	17h40 STEP		17h40 New! TRAINING	
18h30 PUMP ATTACK	18h30 BOOTY FIT & PG PERSO	18h30 POWER HIIT	18h30 New! TRAINING	18h30 SUNBA	
19h20 CARDIO BOXE	19h20 YOGA MOON	19h30 KUDURO	19h30 New! YOGA SUN		
20h10 PILATES		20h15 New! CARDIO BOXE			

Lundi au Jeudi de 8h à 21h
Vendredi 9h30 à 20h
Samedi de 9h30 à 13h

357 rue d'Epron, Quartier Lebisey
14200 Hérouville Saint Clair
02 31 29 82 32

Nutrition Club :
8h-14h (Lundi au Jeudi)

Fit Bar :
Ouvert sur les horaires d'ouverture

En savoir plus sur les cours : www.fitcaenp.com




"Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin"

CONTACT

02 31 29 82 32
357 rue d'Epron, Quartier Lebisey – 14200 Hérouville Saint-Clair



peut vous accueillir tout au long de l'année :

Activité physique pour tous



Judi : 10h-12h



Vendredi : 10-12h



Pendant les vacances scolaires : oui

Pendant les vacances d'été : oui



**STADE DE MONTMORENCY
16 RUE DES BOUVINES
14200 HÉROUVILLE SAINT-CLAIR**

INFORMATIONS

Tarif : à l'année 100€ ; au mois 50€ ; séances de 2h à 30€

Nombre de séance d'essai : 2

Tenue/matériel : en tenue de sport et chaussures d'extérieures

Public accueilli : enfants, adultes, seniors

Nombre de personne/groupe : 8 personnes maximum

Passage au sol : oui

Possibilité sur chaise : non

Nom de l'encadrant et formation : Monsieur Yann CHAMPION, Brevet fédéral rugby à 5 loisir bien-être niveau 1 et brevet fédéral rugby à 5 santé niveau 2

S'inscrire :

Photo d'identité, Certificats médical à la pratique sportive

Madame Sandra ROLAND Tél. Portable : 07 80 46 86 85 Email : contact@rugby-club-herouvillais.com

Infos :

- Objectif de bien-être général et de prévention des maladies liées à la sédentarité.
- **Les activités physiques d'entretien corporel** (techniques variées en rythme et en musique, renforcement musculaire, assouplissement, parcours athlétiques et de motricité). L'éducatrice sportive centre son action sur le maintien et le développement des capacités physiques individuelles
- **Les activités et jeux sportifs** (jeux sportifs, jeux d'opposition, jeux d'adresse). L'éducatrice sportive assure une initiation à ces activités en bonne sécurité dans un objectif de socialisation, de développement et de maîtrise des habiletés motrices
- **Les activités physiques en espace naturel** (pratiquées sur des itinéraires balisés ou aménagés). L'éducatrice sportive favorise le développement des capacités physiques par la pratique d'activités de pleine nature et sensibilise au milieu



peut vous accueillir tout au long de l'année :

Rugby à 5 – santé



Jeudi : 10h-12h



Vendredi : 10-12h



Pendant les vacances scolaires : oui

Pendant les vacances d'été : oui



STADE DE MONTMORENCY
16 RUE DES BOUVINES
14200 HÉROUVILLE SAINT-CLAIR

INFORMATIONS

Tarif : à l'année 100€ ; au mois 50€ ; séances de 2h à 30€

Nombre de séance d'essai : 2

Tenue/matériel : en tenue de sport et chaussures d'extérieures

Public accueilli : sans limites fonctionnelles, ou limitations minimales. Activité adaptée aux personnes qui souhaitent reprendre une activité sportive de manière douce, ou aux personnes ayant des problèmes de santé légers qui nécessitent une approche modérée de l'exercice physique.

Nombre de personne/groupe : 8 personnes maximum

Passage au sol : oui

Possibilité sur chaise : non

Nom de l'encadrant et formation : Monsieur Yann CHAMPION, Brevet fédéral rugby à 5 loisir bien-être niveau 1 et brevet fédéral rugby à 5 santé niveau 2

S'inscrire :

Photo d'identité, certificats médicaux, ou prescription médicale d'activité physique
Yann CHAMPION – Tél. Portable 07 80 03 88 11 Email : contact@rugby-club-herouvillais.com

Infos :

- **Prise de contact** : entretiens afin de connaître les expériences sportives, les attentes et les craintes des pratiquants. Tests d'aptitude physique et en assurer l'analyse, l'interprétation et la communication auprès des pratiquants. Avec l'accord du pratiquant, être en relation avec le médecin prescripteur de l'activité « Sport sur ordonnance ».
- **Descriptif** : Il s'agit d'une variante du rugby sans contact, appelée aussi "Rugby à 5", où l'accent est mis sur la santé et le bien-être. Accessible à tous, quel que soit l'âge, le niveau de forme physique ou les antécédents sportifs. Le jeu se pratique sans plaquages ni chocs, réduisant les risques de blessures.

VOUS SOUFFREZ :

- DE DIABÈTE DE TYPE 2
- DE SURPOIDS
- D'UNE MALADIE CARDIOVASCULAIRE STABILISÉE
- D'UNE AFFECTION DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR
- D'UNE MALADIE NEURODÉGÉNÉRATIVE
- D'UN TROUBLE PSYCHIQUE

AVEZ-VOUS PENSÉ À

PRESCRI'SPORT



GRATUIT

Une activité physique adaptée contribue à lutter contre certaines pathologies. Prescri'sport est encadré par un éducateur sportif spécialisé. Toutes les personnes ayant testé le dispositif ont continué à faire du sport en autonomie.

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN !

Informations : Caen : 02 31 30 46 36
Hérouville Saint-Clair : 02 31 45 32 94
Mondeville : 07 85 65 80 70