

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 !**



HÉROUVILLE SAINT-CLAIR

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, secouriste en santé mentale. Dès 10/2024 : formation sur le Trouble du Spectre Autistique (sensibilisation de 21h par le CRA- CHU).

Pour s'inscrire :

Prendre contact. Pour inscription : certificat de non contraindication 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 BEREGOVY- PETITE
SALLE RUE CALMETTE
14120 MONDEVILLE

Renforcement musculaire

MERCREDI

18H - 19H

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

Marche

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 €



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)

Pour 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 accueillir les débutants en septembre et octobre :

Aviron



Samedi de 9h à 12h



Dimanche de 9h30 à 12h



Pendant les vacances scolaires : oui

Pendant les vacances d'été : oui



BASE NAUTIQUE DE BEAUREGARD
14200 HÉROUVILLE SAINT-CLAIR

INFORMATIONS

Tarif :

- Tarif classique 160€ ; et 155€ pour les Hérouvillais
- Tarif réduit (étudiants, sans emploi, etc.) : 110€ ; et 100€ pour les Hérouvillais

Nombre de séance d'essai : 2-3 séances puis "pass initiation"

Tenue/matériel : tenue de sport ajustée (pas de vêtement amples)

Public accueilli : tout âge à partir de 16 ans – Handicaps compatibles avec la pratique nautique

Nombre de personne/groupe : 3 à 22 personnes par groupe

Passage au sol : oui

Possibilité sur chaise : non

Nom de l'encadrant et formation : PERRICHON Loïc, entraîneur diplômé

Pour s'inscrire :

Certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aviron
charm_aviron@hotmail.fr et 06.82.29.16.04 (préférer le mail)



ADULTES AVEC CHUTES

peut vous accueillir tout au long de l'année :

Aïkido



Lundi, mardi et jeudi



19h - 20h30



Pendant les vacances scolaires : non

Pendant les vacances d'été : non



**GYMNASSE LAPORTE,
14200 HÉROUVILLE SAINT-CLAIR**

INFORMATIONS

Tarif : Etudiant demandeur d 'emploi : 95€ ; Adultes : 121€ (prorata par trimestre)

Nombre de séance d'essai : 2

Tenue/matériel : Tenue de sport pour cours d'essai, Kimono

Public accueilli : de 16 à 65 ans, malentendant, léger handicap moteur et ou psychologique (hors fauteuils roulants et canne)

Nombre de personne/groupe : 4 à 10 personnes le mardi ; et 16 à 24 personnes le lundi et le jeudi (3 personnes maximum "sport-santé")

Passage au sol : oui

Possibilité sur chaise : non

Nom de l'encadrant et formation : Jean François MAINGAUD : Brevet d'Etat d'éducateur sportif 1e degré ; Mustapha EL KHALQI : Monitorat fédéral

Pour s'inscrire :

Jean François MAINGAUD : 06.30.43.82.11 ou aikiclub.herouville@gmail.com

Certificat médical comportant la mention "aikido" + "autorisation de faire des chutes"

Infos : échauffement, puis pratique de l'aïkido, puis retour au calme. Prise en charge par un tuteur (gradé désigné par l'enseignant) pour faciliter l'intégration dans la pratique et dans le club.



ADULTES SANS CHUTES

peut vous accueillir tout au long de l'année :

Aïkido



Lundi : 18h - 19h



Pendant les vacances scolaires : non

Pendant les vacances d'été : non



**GYMNASSE LAPORTE,
14200 HÉROUVILLE SAINT-CLAIR**

INFORMATIONS

Tarif : Etudiant demandeur d 'emploi : 95€ ; Adultes : 121€ (prorata par trimestre)

Nombre de séance d'essai : 2

Tenue/matériel : Tenue de sport pour cours d'essai, Kimono

Public accueilli : de 16 à 65 ans, malentendant, léger handicap moteur et ou psychologique (hors fauteuils roulants et canne)

Nombre de personne/groupe : 4 à 10 personnes le mardi ; et 16 à 24 personnes le lundi et le jeudi (3 personnes maximum "sport-santé")

Passage au sol : non

Possibilité sur chaise : non

Nom de l'encadrant et formation : Jean François MAINGAUD : Brevet d'Etat d'éducateur sportif 1^{er} degré

Pour s'inscrire :

Jean François MAINGAUD : 06.30.43.82.11 ou aikiclub.herouville@gmail.com

Certificat médical comportant la mention "aïkido" + "autorisation de faire des chutes"

Infos : Le club fourni les armes en bois (Jo ou Boken). Déroulé d'une séance : échauffement, puis prise de contact avec le Jo ou le Boken, puis pratique en couple de kata. Prise en charge par un tuteur (gradé désigné par l'enseignant) pour faciliter l'intégration dans la pratique et dans le club.



ENFANTS/ADOS AVEC CHUTES

peut vous accueillir tout au long de l'année :

Aïkido



Mardi et jeudi



17h30 - 19h



Pendant les vacances scolaires : non

Pendant les vacances d'été : non



**GYMNASSE LAPORTE,
14200 HÉROUVILLE SAINT-CLAIR**

INFORMATIONS

Tarif : Enfant < 16 ans : 84€ (prorata par trimestre)

Nombre de séance d'essai : 2

Tenue/matériel : Tenue de sport pour cours d'essai, Kimono

Public accueilli : de 7 à 16 ans, malentendant, léger handicap moteur et ou psychologique (hors fauteuils roulants et canne)

Nombre de personne/groupe : 8 à 14 personnes (3 personnes maximum "sport-santé")

Passage au sol : oui

Possibilité sur chaise : non

Nom de l'encadrant et formation : Corentin MEHEUST- ROUX : Brevet d'Etat d'éducateur sportif 1e degré

Pour s'inscrire :

Jean François MAINGAUD : 06.30.43.82.11 ou aikiclub.herouville@gmail.com

Certificat médical comportant la mention "aikido" + "autorisation de faire des chutes"

Infos : échauffement, puis pratique de l'aïkido, puis retour au calme. Prise en charge par un tuteur (gradé désigné par l'enseignant) pour faciliter l'intégration dans la pratique et dans le club.



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

Pour 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

Test de montée de genoux 2 min

Test de force des membres inférieurs

Test de souplesse des membres inférieurs

Equilibre unipodal

+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€




PLANNING

Club Coeur et Santé




LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	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

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

Adhérents de CAP' Sport

Pas d'accès aux machines cardio.





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 groupe 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

Pour 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'aïdant possible.



peut vous accueillir sur toute l'année :

Yoga



Lundi

9h15 - 10h15 ou 10h25 - 11h25



Pendant les vacances scolaires : non

Pendant les vacances d'été : non



PÔLE AUBERT

405 QUARTIER HAUTE FOLIE

14200 HEROUVILLE SAINT-CLAIR

INFORMATIONS

Tarifs : 105€ pour l'année, 70€ pour une inscription après janvier 2025

Nombre de séance d'essai : 1

Tenue/matériel : tenue permettant de bouger librement, tapis de sol

Public accueilli : à partir de 50 ans sans handicap lourd

Nombre de personne/groupe : 15 à 20 personnes

Passage au sol : oui

Possibilité sur chaise : non

Nom de l'encadrant : Hélène QUENET

Formation : certificat professionnel FFP

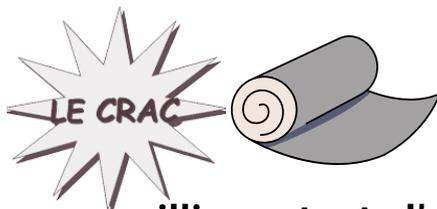
Pour s'inscrire :

Certificat médical d'activité physique

02 31 07 29 20 ou 06.18.30.96.40

crac.herouville@gmail.com

Permanences : Lundi et jeudi - 14H30 à 16H30 au pôle Aubert, 405 quartier Haute Folie, 14200 Hérouville Saint-Clair



peut vous accueillir sur toute l'année :

Gymnastique volontaire



Mercredi
18h30-19h30



Pendant les vacances scolaires : non
Pendant les vacances d'été : non



PÔLE AUBERT
405 QUARTIER HAUTE FOLIE
14200 HEROUVILLE SAINT-CLAIR

INFORMATIONS

Tarifs : 80€ pour l'année, 55€ pour une inscription après janvier 2025
Nombre de séance d'essai : 1

Tenue/matériel : tenue permettant de bouger librement, tapis de sol

Public accueilli : à partir de 50 ans sans handicap lourd

Nombre de personne/groupe : 15 à 20 personnes

Passage au sol : oui

Possibilité sur chaise : non

Nom de l'encadrant : Guadalupe GESLIN

Formation : animatrice fédérale 1er degré

Pour s'inscrire :

Certificat médical d'activité physique

02 31 07 29 20 ou 06.18.30.96.40

crac.herouville@gmail.com

Permanences : Lundi et jeudi - 14H30 à 16H30 au pôle Aubert, 405 quartier Haute Folie, 14200 Hérouville Saint-Clair



peut vous accueillir sur toute l'année :

Qi Gong

LE JEUDI

Le matin

horaires non définis



SALLE AUBER

105€ HÉROUVILLAIS / 120€ HORS

INFORMATIONS

COMPLET

Pour intégrer la liste d'attente
ou se renseigner pour septembre 2025 :

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

Pour 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.



L'Association des Habitants du Quartier de la Grande Delle peut vous accueillir tout au long de l'année :

Danse de salon et apprentissage

Les 1er, 3ème et 5ème jeudis du mois
20H00 - 22H00

Apprentissage :
Les 1er, 3ème et 5ème mercredis du mois
20H00 - 21H30

 SALLE POLYVALENTE DE LA
GRANDE DELLE

5€ + ADÉHSION 2€ 06.85.81.45.07

Yoga

Mercredi

17H30 - 18H30

 SALLE POLYVALENTE DE LA
GRANDE DELLE

80€ + ADÉHSION 2€ 06.18.56.59.60

Marche

Les jeudis

marche rapide = 10km | marche modérée = 7 à 8 km | marche plus relaxe = 5 km

 DÉPART COMMUN

9H15 en covoiturage au centre commerciale de la Grande Delle

2€ (PARTICIPATION FINANCIÈRE POUR LE COVOITURAGE)

CONTACT

ahqgd@orange.fr - 02 31 91 02 92

306 quartier Grande Delle, 14200 Hérouville Saint-Clair

Marche : Françoise 06 75 75 31 72 OU Salvador : 02 31 47 68 15

Danse de salon : Salvador : 02 31 47 68 15 OU Josyane : 06 85 81 45 07

Yoga : Renée : 06.18.56.59.60



peut vous accueillir toute l'année :

Handfit



Lundi
10h-11h



Pendant les vacances scolaires : non
Pendant les vacances d'été : non



GYMANSE HUMBERT
BOULEVARD DE LA GRANDE DELLE
14200 HEROUVILLE SAINT-CLAIR

INFORMATIONS

Tarifs : 60€

Nombre de séance d'essai : 2

Tenue/matériel : tenue permettant de bouger librement

Public accueilli : tous publics

Nombre de personne/groupe : 15 personnes

Passage au sol : oui

Possibilité sur chaise : oui

Nom de l'encadrant : Lilia MAILLARD

Formation : TFP Educateur de Handball mention animateur de pratiques socio-éducatives et sociétales

Pour s'inscrire :

Certificat médical pour la pratique du handball (handfit sport santé), photos d'identité, formulaire d'inscription

Yannick HOMMET : 06.61.11.84.36



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

Pour s'inscrire :

Mail : clubdesmarsouinsherouville@gmail.com

Tél : 07.68.00.41.33

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

Accès libre aux horaires d'ouverture de la salle

* Hors Vacances scolaires

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 New! 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!"

Planning non contractuel sous réserve de modifications par la direction.

CONTACT

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

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