



RÉPERTOIRE SPORT-SANTÉ

CLUBS ET ASSOCIATIONS D'HEROUILLE 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 !**



HÉROUILLE SAINT-CLAIR

12 rue Guyon de Guercheville
14200 Hérouville Saint-Clair

 02 31 45 34 30

 sport-sante@herouville.net



AQUAJOGGING ET AQUAGYM

2025-2026

Description : renforcement musculaire en musique dans l'eau, tout en ayant pieds.



Public accueilli : tout public (hors fauteuil roulant)

Nombre de personne : 20 par groupe

Nombre de séance d'essai : 2

Intégration en cours d'année : oui, prix au prorata selon mois

Matériel : maillot de bain et bonnet de bain



Lieu : Piscine Montmorency, 16 Rue de Bouvines,
14200 Hérouville-Saint-Clair

Vacances scolaires : pas de séances

Jours et horaires : lundi 12h-12h45 (aqua jogging)
mercredi 12h30-13h15 (aquagym)



Encadrant : Rabah BERARMA

Qualification : entraîneur natation waterpolo et coach fitness

Diplôme : DEJEPS



Tarifs : 155€/an

Contact pour l'inscription : clubdesmarsouinsherouville@gmail.com

Information : <https://clubdesmarsouins-herouville.fr>



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



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

2025-2026

Description : activité physique adaptée pour favoriser le bien-être physique, psychologique et social.



Public accueilli : tout public, ALD, en situation de handicap ou en reprise d'activité, possibilité d'accueil public à mobilité réduite

Nombre de personne : 12 par groupe

Nombre de séance d'essai : 2

Intégration en cours d'année : oui

Matériel : matériel fournis, à apporter serviette, chaussures propres, tenue de sport, bouteille d'eau



Lieu : Gymnase Allende, 15 Rue Guyon de Guercheville, 14200 Hérouville-Saint-Clair

Vacances scolaires : pas de séances

Jours et horaires : mercredi 17h30-18h30
vendredi 14h-15h



Encadrant : Pauline GAUDRAY

Qualification : enseignante en APA

Diplôme : Licence et Master APAS



Tarifs : 70€/an

Contact pour l'inscription : 06 37 86 39 57 ou
sportsante.aomh@gmail.com

Information : <https://www.aomh.fr/club-sport-sante>



ACTIVITÉS SPORT-SANTÉ

2025-2026

Description : activités non compétitives, accessibles au plus grand nombre



- **Créneau APA** : activité physique douce, travail de l'équilibre, renforcement musculaire, marche et moment calme, étirements. Le plus souvent en extérieur, et en intérieur si besoin. Bilan avec tests de condition physique possible.
 - **Jours et horaires** : mardi 9h30-11h
 - **Lieu** : LIS (102 Bd des Belles Portes)
 - **Nombre de personne** : 7 par groupe



- **Marche** : groupe "marche lente" (un autre groupe de marche plus rapide est possible)
 - **Jours et horaires** : vendredi 9h30-11h
 - **Lieu** : départ du LIS (102 Bd des Belles Portes)
 - **Nombre de personne** : 20 par groupe



- **Gymnastique douce** (reprise d'activité, problématique / ALD, situation de handicap, séniors...) : pas de passage au sol, debout ou sur chaise, activité douce axé sur la mobilité articulaire, l'équilibre, le renforcement musculaire, la coordination, etc.). Sur chaise possible.
 - **Jours et horaires** : jeudi entre 9h et 12h30 (3 groupes)
 - **Lieu** : Club cœur et santé (405 Bd de la Haute Folie)
 - **Nombre de personne** : 20 par groupe



Public accueilli : tout public ALD, en situation de handicap ou en reprise d'activité, possibilité d'accueil public à mobilité réduite (hors : mineurs, troubles du comportement, public non autonome).



Matériel : matériel fournis, à apporter serviette, chaussures propres, tenue de sport, bouteille d'eau



ACTIVITÉS SPORT-SANTÉ

2025-2026

Créneaux Sport Santé 2025-2026

LUNDI

Renforcement Postural
Pôle Animation Jeunesse
9H15 - 10H15
10H30 - 11H30

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

Collectif Sport
Salle Aubert
18H15 - 19H15

Pilates
Club Coeur et Santé
17H45 - 18H45

MARDI

Femmes & Sport
Club Coeur et Santé
9H30 - 10H30
10H45 - 11H45

Sport Adapté Individualisé
Local Info Santé (LIS)
9H30 - 11H00
- Accompagnement renforcé -

Sport Santé
Club Coeur et Santé
14H30 - 15H30

Step Débutant
Club Coeur et Santé
18H00 - 18H45

Zumba
Club Coeur et Santé
18H45 - 19H30

Form'Active
Acces entreprises
18H00 - 19H30

MERCREDI



Step Intermédiaire
Club Coeur et Santé
18H00 - 18H45

Zumba
Club Coeur et Santé
18H45 - 19H30

JEUDI

Gym Douce
Club Coeur et Santé
9H00 - 10H00
10H15 - 11H15
11H30 - 12H30

Rencontres individualisées
(Temps d'échange, bilan de la forme, un temps pour soi)
Local Info Santé (LIS)
9H00 - 12H00

Running ACCES
Acces entreprises
17H30 - 19H00



VENDREDI

Marche
Départ du Local Infos Santé (LIS)
9H30 - 11H00

Entretien Corporel tonique
Club Coeur et Santé
14H30 - 15H30

SAMEDI

Sport & Maternité
Club Coeur et Santé
9H30 - 10H30

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



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



Pour toute demande de renseignements supplémentaires, contactez nous: sante@capsport-epi.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 Folie, 14200 Hérouville Saint-Clair
Salle Aubert : 405 Bd de la Haute Folie, 14200 Hérouville Saint-Clair

Acces entreprises: 74 Avenue de Thiès, 14000 Caen
Gymnase Sainte Thérèse : Avenue Sainte-Thérèse, 14000 Caen
Poste de secours n°2 : Bd Aristide Briand, 14150 Oulstreham



Encadrant : Clémence et Camille et 2 SC (marche), Romain LEPAGE et Marie et 2 SC (gym douce), Romain (APA) et 2 SC.

Qualification : Clémence et Camille (médiatrice socioculturel), Romain (licence APAS), Marie (licence APAS en cours)

Intégration en cours d'année : oui

Nombre de séances d'essai : 1

Vacances scolaires : oui 1 semaine sur 2 + juillet

Lieu : tous public Maison des associations (1018 quartier du grand parc), et PMR : local infos santé (1022 Belles Portes)



Tarifs : 35€ sur justificatif (minima socio, en situation de handicap) ; ou 50€ (tout public)

Contact pour l'inscription : sante@capsport-epi.fr - 06 18 53 71 18

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

Description : pratique de tennis de table libre et/ou avec conseils personnalisés. Possibilité de pratique sur chaise.



Public accueilli : tout public, ALD, en situation de handicap ou en reprise d'activité, possibilité d'accueil public à mobilité réduite

Nombre de personne : environ 10 personnes

Nombre de séance d'essai : 2

Intégration en cours d'année : oui

Matériel : matériel fournis, à apporter serviette, chaussures propres, tenue de sport, bouteille d'eau

Lieu : Salle multi-activités - Rue de la pompe, Hérouville Saint Clair

Vacances scolaires : oui (sauf été)

Jours et horaires : mardi 14h - 17h (sport-santé et handisport)
samedi 14h-17h (sport-santé, loisir et handisport)

Encadrant : Didier BECART

Qualification : Entraîneur tennis de table, animateur sport santé et bien être FFFT, moniteur de tennis de table handisport,

Diplômes : sensibilisation sport-santé et spécialité cancer, sensibilisation autisme, secouriste en santé mentale, formation sur le Trouble du Spectre Autistique

Tarifs : 80€/an

Contact pour l'inscription : 07.49.77.83.76 - didierping@yahoo.fr

Information : <https://caen.asptt.com/activity/tennis-de-table/>





KARATÉ SENIORS

2025-2026

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

Public accueilli : public senior

Nombre de personne : environ 10 personnes

Nombre de séance d'essai : 2

Intégration en cours d'année : oui

Matériel : en tenue de sport dans un premier temps et kimono de base par la suite souhaité



Lieu : Gymnase Laporte, Bd du Grand Parc, Hérouville Saint-Clair

Vacances scolaires : non

Jours et horaires : lundi 10h30 - 12h



Encadrant : Kader BENZAZZI

Qualification : Educateur sportif

Diplômes : Brevet d'état éducateur sportif (BESS) 1e degré



Tarifs : 160€ (licence assurance de 37€ comprise ; pas de prorata)

Contact pour l'inscription : 06 80 13 48 77 (ou venir directement)

Information : dossier club à remplir + certificat médical





AÏKIDO

2025-2026

Description : 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.

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

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

Nombre de séance d'essai : 2

Intégration en cours d'année : oui

Matériel : en tenue de sport dans un premier temps et kimono de base par la suite souhaité. Le club fourni les armes en bois (Jo ou Boken).



Lieu : Gymnase Laporte, Bd du Grand Parc, Hérouville Saint-Clair

Vacances scolaires : non

Jours et horaires : lundi 18 h à 19 h cours d'armes (sans chutes)

lundi 19 h à 20 h 30

mardi et jeudi de 19 h à 20 h 30

mardi et jeudi : 17 h 30 à 19 h (enfants)



Encadrant : Jean François MAINGAUD

Qualification : Educateur sportif

Diplômes : Brevet d'état éducateur sportif (BESS) 1e degré



Tarifs : Etudiant demandeur d'emploi : 95€ ; Adultes : 121€ ; Enfants 84€ (prorata par trimestre)

Contact pour l'inscription : 06.30.43.82.11 ou aikiclub.herouville@gmail.com

Information : <https://www.aikido-herouville.fr/>

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





ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

2025-2026

PRORATA au jour de l'inscription/nvx adhérents	
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 2025/2026



Association régionale
Basse-Normandie

LUNDI

9h / 12h
Entraînement
Cardio-vasculaire
9h45 / 10h15
Gym Douce 1
10h20 / 10h50
Gym Douce 2
11h / 11h45
Gym Tonique

MARDI

9h / 12h
Entraînement
Cardio-vasculaire
9h45 / 10h15
Gym Douce 1
10h20 / 10h50
Gym Douce 2
11h / 11h45
Gym Tonique

MERCREDI

JEUDI

15h / 17h
Entraînement
Cardio-vasculaire
16h / 16h45
Gym pour Tous

VENDREDI

9h / 12h
Entraînement
Cardio-vasculaire
9h45 / 10h15
Gym Douce 1
10h20 / 10h50
Gym Douce 2
11h / 11h45
Gym Tonique

SAMEDI

10h / 12h
Entraînement
Cardio-vasculaire
11h / 11h45
Gym pour Tous

17h30 / 19h30
Entraînement
Cardio-vasculaire
17h45 / 18h45
Pilates
18h50 / 19h20
Gym pour Tous

15h / 17h
Entraînement
Cardio-vasculaire
16h / 16h45
Gym pour Tous

13h30 / 16h30
Randonnée
**1 fois par
mois**





YOGA - QI GONG - GYM

2025-2026

Description : association destinée aux plus de 50 ans et propose aux adhérents de nombreuses activités favorisant la bonne santé du corps et de l'esprit sur le temps libre (danses, chorale, aquagym, marches, yoga, gym, sophro, qi gong, jeux...).

- **Yoga** : pas de possibilité de pratique sur chaise

- **Jours et horaires** : lundi 9h15 -10h15 ou 10h25 -11h25
- **Lieu** : Pôle Aubert, 405 Quartier Haute Folie - 14200 Hérouville
- **Nombre de personne** : 15 à 20 personnes
- **Encadrement** : Hélène QUENET (certificat professionnel FFP)
- **Matériel** : tenue permettant de bouger librement, tapis de sol
- **Tarif** : 120€ pour l'année (105€ hérouvillais), au prorata si inscription en cours d'année



- **Qi Gong** :

- **Jours et horaires** : jeudi 9h30-10h30 ou 10h45-11h45 ou 16h45-17h45
- **Lieu** : Pôle Aubert, 405 Quartier Haute Folie - 14200 Hérouville
- **Nombre de personne** : 15 à 20 personnes
- **Encadrement** : Claire VENNENDY (sensibilisation APA et cancer, CQP qualification complémentaire prescription médicale)
- **Matériel** : tenue permettant de bouger librement, tapis de sol
- **Tarif** : 120€ pour l'année (105€ hérouvillais), au prorata si inscription en cours d'année



- **Gymnastique volontaire** :

- **Jours et horaires** : mercredi 18h45-19h45
- **Lieu** : Pôle Aubert, 405 Quartier Haute Folie - 14200 Hérouville
- **Nombre de personne** : 15 à 20 personnes
- **Encadrement** : Rudina BERDYNAJ-JAKUPI (éducatrice sportive)
- **Matériel** : tenue permettant de bouger librement, tapis de sol
- **Tarif** : 95€ pour l'année (80€ hérouvillais), au prorata si inscription en cours d'année



Lieu : Pôle Aubert, 405 Quartier Haute Folie - 14200 Hérouville

Contact : 02.31.07.29.20

Permanences : lundi et jeudi - 14h30-16h30

Description : découvertes, convivialité, échanges et loisirs.

• Yoga :



- **Jours et horaires** :
 - Sur chaise : lundi 17h30-18h30
 - Sur tapis : mercredi 17h30-18h30
- **Lieu** : salle polyvalente - Quartier Grande Delle - 14200 Hérouville
- **Nombre de personne** : 15 à 20 personnes
- **Encadrement** : Nadège PLEY
- **Matériel** : tenue permettant de bouger librement
- **Tarif** : 80€ pour l'année + 2€ adhésion

• Marche : 3 groupes (groupe rapide 10km, groupe modéré 7-8 km, relaxe 5km)



- **Jours et horaires** : jeudi 9h15
- **Lieu** : départ centre commercial de la Grande Delle - 14200 Hérouville
- **Nombre de personne** : 15 à 20 personnes
- **Encadrement** : Salvador et Françoise
- **Matériel** : tenue permettant de bouger librement
- **Tarif** : uniquement 2€ adhésion



Contact pour l'inscription : 06.75.75.31.72 (Françoise CAM)

Informations : 306 Quartier de la Grande Delle, 14200 Hérouville Saint-Clair, ahqgd@orange.fr



ACTIVITÉS SPORT-SANTÉ

2025-2026

Description : cours collectifs et accompagnement personnalisé.
Option suivi nutritionnel possible.

Planning des cours

A partir du 8 septembre 2025

*Hors Vacances scolaires

Accès libre aux horaires d'ouverture de la salle

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h 15' BIKING	10h 60' YOGA SUN	10h 15' BIKING	10h 60' YOGA MOON	10h 55' FITNESS	10h 45' PILATES
10h15 55' TRAINING	11h 45' FIT POUND	10h15 60' TRAINING	11h 45' SMART FIT	11h 45' New! semPaire STRECHING* semImpaire PILATES*	11h 45' PUMP ATTACK
11h15 45' PILATES*	12h30 45' TRAINING	12h30 45' SUNBA	12h30 45' PILATES DYNAMIQUE	12h30 45' PG PERSO	12h 45' YOGA MOON/SUN semPaire/semImp
12h30 45' FIT STEP	17h40 45' FIT POUND	16h15 45' TRAINING*	18h 30' BIKING	17h40 45' New! semPaire TRAINING semImpaire BOOTY FIT	
18h30 45' PUMP ATTACK	18h30 45' PILATES	17h40 45' STEP	18h30 60' TRAINING	18h30 60' SUNBA	
19h20 45' CARDIO BOXE	18h30 45' BOOTY FIT & PG PERSO	18h30 55' POWER HIIT			
20h10 45' PILATES	19h20 60' YOGA MOON	19h30 45' KUDURO**	**Pendant les vacances scolaires		
	20h15 45' CARDIO BOXE	20h15 45' CARDIO BOXE			

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"

Parcours d'intégration : 1) semaine d'essai, 2) diagnostic forme, 3) inscription

Tarifs : selon abonnement

Contact pour l'inscription : 02 31 29 82 32

Lieu : 357 rue d'Epron, Quartier Lebisey - 14200 Hérouville Saint-Clair

Plus d'information : <https://fitcaenp.com/>



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

Planning non contractuel sous réserve de modifications par la direction.



ESCRIME SENIORS

2025-2026

Description : discipline complète qui allie activité physique, stimulation mentale et bien-être émotionnel, idéale pour entretenir sa santé globale à tout âge.



Public accueilli : personnes âgées. Non accueilli : ...

Nombre de personne : environ .. personnes

Nombre de séance d'essai : ..

Intégration en cours d'année : ...

Matériel : matériel fournis, à apporter chaussures propres, tenue de sport, bouteille d'eau



Lieu : Gymnase Laporte, Bd du Grand Parc, Hérouville Saint-Clair

Vacances scolaires :

Jours et horaires : mercredi 10h-11h30



Encadrant : Hermann CHAUME

Qualification : éducateur sportift

Diplômes : BEES 1 et DEJEPS



Tarifs :

Contact pour l'inscription : 06 50 23 24 78

Information : <https://www.larapierherouville.com/>

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