



RÉPERTOIRE SPORT-SANTÉ

CLUBS ET ASSOCIATIONS D'HÉROUVILLE SAINT-CLAIR

2026-2027

LE + :

**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 !**



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



12 rue Guyon de Guercheville
14200 Hérouville Saint-Clair



02 31 45 34 30



sport-sante@herouville.net

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



Public accueilli : tout public (hors fauteuil roulant)

Nombre de personne : 20 maximum

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

Jours et horaires : **mercredi 12h30-13h15 (aquagym)**

Vacances scolaires : pas de séances



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>



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

2026-2027

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. Etre capable d'aller au sol.



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 Laporte - quartier Savary, 14200 Hérouville-Saint-Clair

Vacances scolaires : pas de séances

Jours et horaires : **mardi 16h-16h45 ou 16h45-17h30 (salle d'escrime)**
jeudi 16h-16h45 ou 16h45-17h30 (dojo)



Encadrant : Pauline GAUDRAY

Qualification : enseignante en APA

Diplôme : Licence et Master APAS



Tarifs : 70€/an (2 séances/semaine max) - réduction seniors

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

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

Créneaux Sport Santé 2026-2027

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Mobilité&Stretching Pôle Animation Jeunesse 9H15 - 10H15 10H30 - 11H30	Marche active&Renfo Local Info Santé [LIS] 9H30 - 11H00 Femmes & Sport Club Coeur et Santé 9H30 - 10H30 10H45 - 11H45		Gym douce Club Coeur et Santé 9H00 - 10H00 11H30 - 12H30 Gym sur chaise Club Coeur et Santé 10H15 - 11H15	Marche Départ du Local Infos Santé [LIS] 9H00 - 10H30 Entretien corporel PSH 14H30 - 15H30 Atelier Equilibre Club Coeur et Santé 15H45 - 16H45	Longe-côte Départés LIS ou départ de secours n°2 - Ouistreham 10H00 - 12H00 Sport Adapté Mineurs Collège Saint-Michel 9H45 - 10H45 11H00 - 12H00
Entretien Corporel PSH Club Coeur et Santé 14H30 - 15H30		Sport Adapté Mineurs Gymnase Allende 14H00 - 15H00 15H15 - 16H15	Rencontres individualisées (Temps d'échange, bilan de la forme, un temps pour soi) Local Info Santé [LIS] 9H30 - 11H00		
Sport Artistes Adultes Gymnase Sainte-Thérèse 17H30 - 18H30	Multisport Gymnase du Val St Clair 14H30 - 16H00		Pilates Club Coeur et Santé 14H00 - 15H00		
Pilates Club Coeur et Santé 17H45 - 18H45	Form'Active JKL Conseils 18H00 - 19H20	Sport Artistes Adultes Gymnase Sainte-Thérèse 17H00 - 18H00	Renfo/Cardio Club Coeur et Santé 18H00 - 19H00		
Running JKL Conseils 17H30 - 19H00	Solidaire Multi Gymnase Sainte-Thérèse 17H30 - 19H00		Solidaire Foot Gymnase Sainte-Thérèse 17H30 - 19H00		



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

ADRESSES DES DIFFÉRENTS LIEUX :

Pôle Animation Jeunesse : 1035 Belles Portes 14200 Hérouville Saint-Clair
Local Infos Santé : 1022 Bd des Belles Portes, 14200 Hérouville Saint-Clair
Club Coeur et Santé : 405 Bd de la Haute Folie, 14200 Hérouville Saint-Clair
Gymnase Allende : 13 rue Guyon de Guercheville, 14200 Hérouville Saint-Clair

Gymnasedu Val StClair : Rue de la pompe, 14200 Hérouville Saint-Clair
JKLConseils : 74 Avenue de Thiès, 14000Caen
Gymnase Sainte Thérèse : Avenue Sainte-Thérèse, 14000 Caen
Poste de secours n°2 : Bd Aristide Briand, 14150 Ouistreham



Encadrants : encadrants différents selon les créneaux
Qualification : éducateurs sportifs, EAPA



Intégration en cours d'année : oui
Nombre de séances d'essai : 1 (si sortie de Prescri'SPORT ; sinon simplement regarder)
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 : 40€ sur justificatif (RSA, demandeur d'emploi, en situation de handicap) ; ou 65€ (tout public)
Contact pour l'inscription : sante@capsport-epi.fr - 06 18 53 71 18
Information : <https://www.capsport-epi.fr/>



- **APA - mardi matin** : publics séniors avec peu de limitation, PSH, public ALD/pathologies chroniques.
- **APA - jeudi matin** : au LIS ; publics séniors plus fragiles, public ALD/pathologies chronique avec limitations.
- **Créneau gym douce sur chaise (jeudi matin)** : publics séniors plus fragiles, autres publics avec limitations.
- **Créneau marche lente (vendredi matin - 9h-10h30)**
- **Multisport** : tous public, en mode loisirs sportifs accessible à tous
- **Running** : accessible à tout public, possibilité de rejoindre un groupe existant, mais limité en terme de place
- **Solidar'Multi** : c'est du multi-sport (collectif ou individuel), du type tennis de table, badminton, hand, basket...accessible à tous (valide /en situation de handicap), dans un esprit "sport loisirs", sans compétitions.
- **Solidar'foot** : c'est un créneau de foot (en salle), fréquenté essentiellement par un public issus de l'immigration, public en foyer, en situation de handicap...
- **Femmes et sport** : créneau uniquement femmes.
- **Marche** : deux groupes, distance variable selon la forme du jour, le parcours choisi..le groupe "promenade" fait environ entre 4 et 5 kilomètres; le groupe "marche rapide", fait fait entre 6 et 7 kilomètres maximum...donc pas de grande performance !
- **Longe-côte** : pause pendant l'hiver, prêt de matériel possible (combinaison) pour essayer (l'investissement dans des équipements personnels est nécessaire par la suite), possibilité de déplacer vers le lieu de pratique (en micro-bus) depuis hérouville jusqu'à ouistreham; selon la météo, l'activité peut être remplacé par de la marche sur la plage (choix de l'éducateur responsable, responsable de la sécurité du groupe).



KARATÉ SENIORS

2026-2027

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 BENAZZI

Qualification : Educateur sportif

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



Tarifs : 160€

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

Information : dossier club à remplir + certificat médical



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

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Description : pratique sur machines cardio puis cours collectifs : 30 à 45 min.
Bilans de conditions physiques et questionnaires au départ. Pratique sur chaise possible.

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

Nombre de séance d'essai : 2 avec certificat médical

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

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

Lieu : 405 bd de la haute Folie - Pôle auber - 14200 Hérouville St-Clair

Vacances scolaires : oui (sauf août)

Jours et horaires : voir verso

Encadrant : Romain LEPAGE
Qualification : Enseignant APA
Diplômes : Licence STAPS APAS

Autres encadrants : Marie MORICE
Qualification : Enseignante APA
Diplômes : Licence STAPS APAS

Tarifs : voir verso

Contact pour l'inscription : 02 31 91 42 04 – ccs.herouville@gmail.com

Information : <https://basse-normandie.fedecardio.org/les-clubs-coeur-et-sante-de-votre-region/>

Certificat médical et fiche d'adhésion à remplir.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

2026-2027

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 €	



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Basse-Normandie

PLANNING Club Coeur Santé 2026/2027



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9h / 12h30

Entraînement
Cardio-vasculaire

9h10 / 9h40

Gym Douce 1

9h50 / 10h20

Gym Douce 2

10h30 / 11h15

Gym Tonique 1

11h30 / 12h15

Gym Tonique 2

17h30 / 19h30

Entraînement
Cardio-vasculaire

17h45 / 18h45

Pilates

18h50 / 19h20

Gym pour Tous

9h / 12h30

Entraînement
Cardio-vasculaire

9h45 / 10h15

Gym Douce 1

10h20 / 10h50

Gym Douce 2

11h00 / 11h45

Gym Tonique

11h50 / 12h15

Relaxation

15h / 17h

Entraînement
Cardio-vasculaire

16h / 16h45

Gym pour Tous

9h / 12h00

Entraînement
Cardio-vasculaire

9h45 / 10h15

Gym Douce 1

10h20 / 10h50

Gym Douce 2

11h00 / 11h45

Gym Tonique

10h / 12h

Entraînement
Cardio-vasculaire

11h / 11h45

Gym pour Tous

15h / 17h30

Entraînement
Cardio-vasculaire

16h / 16h45

Gym pour Tous

16h50 / 17h15

Relaxation

13h30 / 16h30

Randonnée
2 fois par
mois



MAJ 09/2026



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

Description : **cycle de 4 mois** de septembre à décembre.

Mobilité, parcours d'équilibre, circuit de renforcement musculaire, jeu collectif ou marche, gainage, étirement, etc. Présence d'aidant possible. Pratique sur chaise possible. Sur **prescription médicale** d'activité physique adaptée.

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

Nombre de personne : 8 personnes

Nombre de séance d'essai : 1

Intégration en cours d'année : oui

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



Lieu : Salle de boxe de la Fonderie - 1 Avenue du Haut Crépon, Hérouville-Saint-Clair

Vacances scolaires : oui

Jours et horaires : mardi 14h45-15h45
et jeudi 10h45-11h45



Encadrant : Jérémy SELLIER ou Manon WIMART-ROUSSEAU

Qualification : Enseignants APA

Diplômes : Licence et Master STAPS APAS



Tarifs : 80€ (cycle de 4 mois)

Contact pour l'inscription : 06.78.49.04.88 – apa@airpartenairesante.fr

Information : <https://www.airpartenairesante.fr/prestations/activites-physiques-adaptees/>



Description : Renforcement musculaire, coordination, équilibre, gym d'entretien. Possibilité de pratiquer sur chaise.



Public accueilli : personnes âgées, maladies chroniques. Non accueilli : personnes en fauteuil, enfants, troubles du comportement.

Nombre de personne : environ 12 personnes

Nombre de séance d'essai : 1

Intégration en cours d'année : oui

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



Lieu : Salle Polyvalente de Montmorency 9, rue Abbé Lucas 14200 Hérouville Saint-Clair

Vacances scolaires : oui (sauf juillet et août)

Jours et horaires : jeudi 9h30-10h30



Encadrant : Aurélie DAGRON

Qualification : Enseignante APA

Diplômes : Licence STAPS APAS



Tarifs : 18€ adhésion + 65€ le trimestre (12 séances) (prorata selon le nombre de séances restantes sur le trimestre en cours). Apporter certificat médical.

Contact pour l'inscription : 07 62 77 13 34, thomas.renault@sielbleu.org

Information : <https://mescours.sielbleu.org/group-classes>

Description : maintien ou une remise en forme à l'aide d'une pratique sportive autour du handball.



Public accueilli : personnes âgées, maladies chroniques. Non accueilli : personnes en fauteuil, enfants, troubles du comportement non stabilisés.

Nombre de personne : environ 12 personnes

Nombre de séance d'essai : 1

Intégration en cours d'année : oui

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



Lieu : Gymnase Humbert, Boulevard de la Grande Delle, 14200 Hérouville Saint-Clair

Vacances scolaires : non

Jours et horaires : lundi 10h-11h



Encadrant : Lilian MAILLARD

Qualification : éducateur sportif formé handfit

Diplômes : Titre à Finalité Professionnelle de niveau 4 délivré par la Fédération Française de Handball - éducateur de handball



Tarifs : 70€ - réduction seniors

Inscription : certificat médical mentionnant "pratique du handfit"

Contact pour l'inscription : Antoine TORCHEUX - 06.17.08.96.87

Information : <https://www.facebook.com/hbh.herouville.9/>
ou instagram @handball.herouville



BASKET SANTÉ

2026-2027

Description : renforcement musculaire, cardio et mobilité pour prendre soin de soi dans un contexte convivial !



Public accueilli : + 16 ans, sans contre indication à la pratique, hors trouble du comportement (possibilité de pratiquer sur chaise)

Nombre de personne : 16 personnes

Nombre de séance d'essai : 2

Intégration en cours d'année : oui

Matériel : tenue de sport, basket propre, bouteille d'eau



Lieu : petite salle Gymnase Humbert - boulevard de la Grande Delle
14200, Hérouville-Saint-Clair

Vacances scolaires et été : non

Jours et horaires : jeudi 18h-19h



Encadrant : Vanessa DELAUNE DAVID

Qualification : éducatrice sportive

Diplômes : BEES 1er degré et formation animatrice basket santé



Tarifs : 96€ (-10€ pour les hérouvillais)

Contact pour l'inscription : 06.65.31.33.67 -

vdelaunedavid@normandiebasketball.fr

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



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



RUGBY SANTÉ

2026-2027

Description : pratique progressive, ludique et sécurisée, adaptée aux capacités de chacun, avec un travail autour de la mobilité, de la coordination, de l'endurance, du renforcement et du bien-être. Adaptée sur base du rugby à 5.



Public accueilli : adultes et seniors, avec ou sans pathologies, souhaitant commencer ou recommencer une activité physique adaptée.

Nombre de personne : 6 personnes max

Nombre de séance d'essai : 3 séances d'essai

Intégration en cours d'année : oui

Matériel : fourni par le club



Lieu : stade Montmorency - 16 rue Bouvines, 14200 Hérouville-Saint-Clair

Vacances scolaires et été : non

Jours et horaires : jeudi 10h-12h
vendredi 10h-12h



Encadrant : Maxime KHOUALED

Qualification : éducateur sportif

Diplômes : BPJEPS, brevet fédéral loisir / bien-être et santé



Tarifs : 200€ à l'année (ou 20€ la séance ou 50€ par mois)

Contact pour l'inscription : contact@rugby-club-herouville.com

Site : <https://rc-herouville.ffr.fr/>



TAÏSO
2026-2027

Description : renforcement musculaire, cardio et mobilité pour prendre soin de soi dans un contexte convivial !



Public accueilli : + 13 ans, sans contre indication à la pratique
Nombre de personne : jusqu'à 30 personnes
Nombre de séance d'essai : 3
Intégration en cours d'année : oui
Matériel : tenue de sport, bouteille d'eau



Lieu : Dojo du Gymnase Allende 15 rue Guyon de Guercheville 14200, Hérouville-Saint-Clair
Vacances scolaires : non
Jours et horaires : vendredi 18h15 - 19h15



Encadrant : Mathéo MARY
Qualification : éducateur sportif
Diplômes : CQP Moniteur Arts Martiaux et DEUG STAPS, DEJEPS Judo/ Jujitsu en cours



Tarifs : 120€ (prorata par trimestre)
Contact pour l'inscription : 06.35.19.09.59 - matheomary@icloud.com
Information : <https://annesophielepen2.wordpress.com/>



ACTIVITÉS SPORT-SANTÉ

2026-2027

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



Planning des cours

A partir du 14 SEPTEMBRE 2026

*Hors Vacances scolaires

+ Accès libre aux horaires
d'ouverture de la salle

Lundi 8h à 21h
Mardi au Vendredi 9h30 à 20h30
Samedi de 9h30 à 13h
357 rue d'Epron, Quartier Lebissey
14200 Hérouville Saint Clair
02 31 29 82 32

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h BIKING	10h YOGA SUN	10h BIKING	10h YOGA MOON	10h FITNESS	10h PILATES
10h15 TRAINING		10h15 TRAINING			
11h15 PILATES*	11h FIT POUND		11h SMART FIT	11h PILATES & STRETCHING	11h PUMP ATTACK
12H30 FIT STEP	12H30 TRAINING	12H30 SUNBA	12H30 PILATES DYNAMIQUE	12H30 PG PERSO	12H15 STEP
		16h15 TRAINING*			
17h40 FIT POUND	17h40 PILATES	17h40 STEP	18h BIKING		
18h30 PUMP ATTACK	18h30 BOOTY FIT & PG PERSO	18h30 POWER HIIT	18h35 TRAINING	18h30 SUNBA	
19h20 CARDIO BOXE	19h20 KUDURO	19h30 STRETCHING	19h15 CARDIO BOXE	19h30 YOGA MOON	
20h10 PILATES					

Créneaux Sport-Santé

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 Lebissey – 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



AÏKI-TAO

2026-2027

Description : activité de recherche et stabilisation du hara, mouvements très doux (aïkido adapté à partir du tai chi).



Public accueilli : + 15 ans

Nombre de personne : jusqu'à 4-6 personnes

Nombre de séance d'essai : autant que nécessaire

Intégration en cours d'année : oui

Matériel : tenue confortable (ou kimono de karaté)



Lieu : Dojo du Gymnase Allende 15 rue Guyon de Guercheville 14200, Hérouville-Saint-Clair

Vacances scolaires : non

Jours et horaires : samedi 11h-12h (puis 10h-12h à partir de février)



Encadrant : Michel BAUPIN

Qualification : bénévole

Diplômes : /



Tarifs : gratuit

Contact pour l'inscription : 06.83.22.14.51 - mbaupin@orange.fr

Information : venir directement c'est possible !



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

Description : découvertes, convivialité, échanges et loisirs.

• Yoga :



- **Jours et horaires** (arriver 15 min avant) :
 - Sur chaise : lundi 16h-17h et 17h-18h
 - 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 (séance d'essai gratuite) - 30 séances / an
- **Contact** : Renée BASSET 06.18.56.59.60

• 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** : environ 10 personnes par groupe
- **Encadrement** : Salvador, Jacqueline et Françoise
- **Matériel** : tenue permettant de bouger librement, chaussures de marche souhaitées et bâtons conseillés
- **Tarif** : uniquement 2€ adhésion



Contact informations générales : 06.75.75.31.72 (Françoise CAM)

Informations : permanence le mercredi de 15h à 17h salle polyvalente de la Grande Delle, 14200 Hérouville Saint-Clair, ahqgd@orange.fr

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