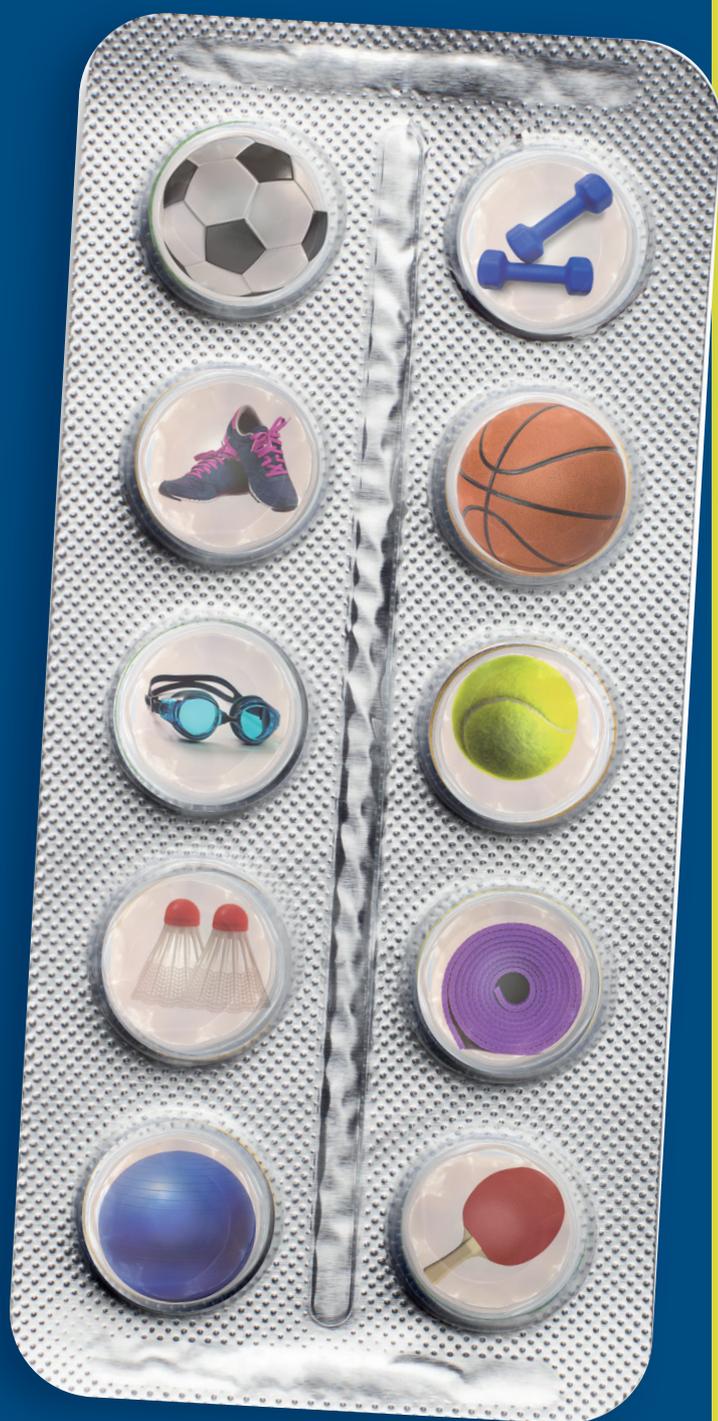


CAEN

**DU 22 SEPTEMBRE
AU 5 OCTOBRE 2024**

SANTÉ VOUS BIEN !



Découvrez le sport santé à Caen



**PROGRAMME
DES PORTES OUVERTES
DANS LES CLUBS SPORTIFS**

CAEN.FR @ X f

CAEN
NORMANDIE

Programme des portes ouvertes PAR ACTIVITÉ

AQUAGYM

- **Lundi 23 et 30 septembre** - 20h30 à 21h30
 - **Mardi 24 septembre et 1^{er} octobre** - 20h à 21h
 - **Mercredi 25 septembre et 2 octobre** - 13h15 à 14h15 et 20h30 à 21h30
 - **Jeudi 26 septembre et 3 octobre** - 20h à 21h
 - **Samedi 28 septembre et 5 octobre** - 12h45 à 13h45
- Piscine du Chemin-Vert
42, rue de Champagne 2
- **Lundi 23 et 30 septembre** - 20h à 21h
 - **Jeudi 26 septembre et 3 octobre** - 11h10 à 12h10 et 20h à 21h
- Stade Nautique Eugène Maës
12, bd Yves Guillou 12

ATHLÉ SANTÉ

- **Jeudi 26 septembre et 3 octobre** - 10h à 12h
- Stade Héлитas - Avenue Albert Sorel 11

BADMINTON

- **Mercredi 25 septembre et 2 octobre** - 20h à 21h30
- Gymnase Dunois
18, rue de Secqueville 4

BASKET SANTE

- **Vendredi 27 septembre et 4 octobre** - 16h30 à 17h30
- Gymnase Folie-Couvrechef
10 rue du Thibet 15

CARDIO FITNESS

- **Mardi 24 septembre et 1^{er} octobre** - 12h à 13h
- AGC Avant-garde Caennaise
6, rue du Petit Clos Saint Marc 6

DANSE CONTEMPORAINE

- **Mardi 24 septembre et 1^{er} octobre** - 12h à 13h30
- La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

FOOT EN MARCHANT

- **Jeudi 26 septembre et 3 octobre** - 14h30 à 16h
- AGC Avant-garde Caennaise
6, rue du Petit Clos Saint Marc 6

GYM DOUCE / ENTRETIEN CORPOREL

- **Mardi 24 septembre et 1^{er} octobre** - 10h à 11h
- Salle Agate - 7, Place Champlain 7
- **Mardi 24 septembre et 1^{er} octobre** - 18h30 à 19h30
- Maison de quartier du Chemin-Vert
3, rue Pierre Corneille 3
- **Jeudi 26 septembre et 3 octobre** - 14h à 15h et 14h30 à 15h30
- AGC Avant-garde Caennaise
6, rue du Petit Clos Saint Marc 6
- **Vendredi 27 septembre et 4 octobre** - 11h à 12h
- La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

MARCHE NORDIQUE

- **Mardi 24 septembre et 1^{er} octobre** - 10h30 à 12h et/ou 18h à 20h
 - **Jeudi 26 septembre et 3 octobre** - 18h à 20h
 - **Samedi 28 septembre et 5 octobre** - 10h à 12h
- Stade Héлитas - Avenue Albert Sorel 11

QI JONG

- **Lundi 23 et 30 septembre** - 16h30 à 17h30
 - **Jeudi 26 septembre et 3 octobre** - 16h30 à 17h30
 - **Vendredi 27 septembre et 4 octobre** - 14h45 à 15h45
- La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

RANDONNÉE MARCHÉ

- **Dimanche 22 et 29 septembre** - 15h à 16h30
- Sophro balade. Départ : Parking Vallée des Jardins
rue des Jardins 1
- **Lundi 23 et 30 septembre** - 10h à 11h30
- Maison de quartier du Chemin-Vert
3, rue Pierre Corneille 3
- **Mardi 24 septembre et 1^{er} octobre** - 13h30 à 15h
- ASPTT - 13, rue de la Hache 9
- **Mardi 24 septembre et 1^{er} octobre** - 14h à 16h
- AGC Avant-garde Caennaise
6, rue du Petit Clos Saint Marc 6
- **Mardi 24 septembre et 1^{er} octobre** - 14h30 à 16h
- Départ : Hôtel de ville
Esplanade Jean-Marie Louvel 10

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- **Lundi 23 et 30 septembre** - 10h à 12h
 - **Jeudi 26 septembre et 3 octobre** - 10h à 12h
- CCHM Caen Calvados Haltérophilie Musculation
Gymnase Joseph-Déterville / Maladrerie
9, rue du désert 5
- **Lundi 23 et 30 septembre** - 15h à 16h
- La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

SOFT VOLLEY

- **Mardi 24 septembre et 1^{er} octobre** - 17h à 18h30
- Gymnase Victor Vinde
22, avenue Victor Vinde 8

SOPHROLOGIE

- **Mardi 24 et jeudi 26 septembre, mardi 1^{er} et jeudi 3 octobre** - 10h30 à 11h45
- Sophro fitness - La Butte
31, rue Louis Robillard 14
- **Jeudi 26 septembre et 3 octobre** - 10h à 11h
- Salle de la Cabane - 13, Place Champlain 7
- **Jeudi 26 septembre et 3 octobre** - 19h15 à 20h15
- La bulle du bien-être
9, place du 36^e Régiment d'Infanterie 13

STRETCHING

- **Jeudi 26 septembre et 3 octobre** - 15h à 16h
- La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

TAÏ CHI CHUAN

- **Jeudi 26 septembre et 3 octobre** - 10h30 à 11h30
- La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

TAÏSO

- **Lundi 23 et 30 septembre** - 14h à 15h
 - **Mardi 24 septembre et 1^{er} octobre** - 14h30 à 15h30
- La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

TENNIS DE TABLE

- **Lundi 23, jeudi 26, lundi 30 septembre et jeudi 3 octobre** - 14h à 16h
- AGC Avant-garde Caennaise
6, rue du Petit Clos Saint Marc 6

YOGA / YOGA DU RIRE

- **Lundi 23 et 30 septembre** - 10h30 à 11h30
- AGC Avant-garde Caennaise
6, rue du Petit Clos Saint Marc 6
- **Mardi 24 septembre et 1^{er} octobre** - 19h30 à 20h45
- La Butte - 31, rue Louis Robillard 14
- **Jeudi 26 septembre et 3 octobre** - 18h à 19h
- (Yoga du rire) La bulle du bien-être
9, place du 36^e Régiment d'Infanterie 13
- **Vendredi 27 septembre et 4 octobre** - 10h à 11h15
- La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

SANTÉ VOUS BIEN !

Programme
des portes
ouvertes

JOUR
PAR
JOUR

Le numéro renvoie au plan page 5

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

15h à 16h30 Randonnée marche / Sophro balade Parking Vallée des Jardins 1

LUNDI 23 SEPTEMBRE

10h à 11h30 Randonnée marche Maison de quartier du Chemin-Vert 3
 10h à 12h Renforcement musculaire Gymnase de la Maladrerie 5
 10h30 à 11h30 Yoga AGC 6
 14h à 15h Taïso La Butte 14
 14h à 16h Tennis de table AGC 6
 15h à 16h Renforcement musculaire La Butte 14
 16h30 à 17h30 Qi Gong La Butte 14
 20h à 21h Aquagym Stade nautique 12
 20h30 à 21h30 Aquagym Piscine du Chemin-Vert 2

MARDI 24 SEPTEMBRE

10h à 11h Gymnastique douce / entretien corporel Salle Agate 7
 10h30 à 11h45 Sophrologie Fitness La Butte 14
 10h30 à 12h Marche nordique Stade Héлитas 11
 12h à 13h Cardio fitness AGC 6
 12h à 13h30 Danse contemporaine La Butte 14
 13h30 à 15h Randonnée marche ASPTT 9
 14h à 16h Randonnée marche AGC 6
 14h30 à 15h30 Taïso La Butte 14
 14h30 à 16h Randonnée marche Esplanade Hôtel de Ville 10
 17h à 18h30 Soft Volley Gymnase Victor Vinde 8
 18h à 20h Marche nordique Stade Héлитas 11
 18h30 à 19h30 Gym douce / entretien corporel Maison de quartier du Chemin-Vert 3
 19h30 à 20h45 Yoga La Butte 14
 20h à 21h Aquagym Piscine du Chemin-Vert 2

MERCREDI 25 SEPTEMBRE

13h15 à 14h15 Aquagym Piscine du Chemin-Vert 2
 20h à 21h30 Badminton Gymnase Dunois 4
 20h30 à 21h30 Aquagym Piscine du Chemin-Vert 2

JEUDI 26 SEPTEMBRE

10h à 11h Sophrologie Salle de la Cabane 7
 10h à 12h Athlé santé Stade Héлитas 11
 10h à 12h Musculation renforcement musculaire Gymnase de la Maladrerie 3
 10h30 à 11h30 Taï chi chuan La Butte 14
 10h30 à 11h45 Sophrologie Fitness La Butte 14
 11h10 à 12h10 Aquagym Stade nautique 12
 14h à 15h Gymnastique douce / entretien corporel AGC 6
 14h à 16h Tennis de table AGC 6
 14h30 à 15h30 Gymnastique douce / entretien corporel AGC 6
 14h30 à 16h Foot en marchant AGC 6
 15h à 16h Stretching La Butte 14
 16h30 à 17h30 Qi Gong La Butte 14
 18h à 19h Yoga du rire La Bulle du bien-être 13
 18h à 20h Marche nordique Stade Héлитas 11
 19h15 à 20h15 Sophrologie La bulle du bien-être 13
 20h à 21h Aquagym Stade nautique 12
 20h à 21h Aquagym Piscine du Chemin-Vert 2

VENREDI 27 SEPTEMBRE

10h à 11h15 Yoga La Butte 14
 11h à 12h Gymnastique douce / entretien corporel La Butte 14
 14h45 à 15h45 Qi Gong La Butte 14
 16h30 à 17h30 Basket santé Gymnase Folie-Couvrechef 15

SAMEDI 28 SEPTEMBRE

10h à 12h Marche nordique Stade Héлитas 11
 12h45 à 13h45 Aquagym Piscine du Chemin-Vert 2

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

15h à 16h30 Randonnée marche / Sophro balade Parking Vallée des Jardins 1

SANTÉ VOUS BIEN !

Programme
des portes
ouvertes

JOUR
PAR
JOUR

LUNDI 30 SEPTEMBRE

10h à 11h30	Randonnée marche
10h à 12h	Renforcement musculaire
10h30 à 11h30	Yoga
14h à 15h	Taïso
14h à 16h	Tennis de table
15h à 16h	Renforcement musculaire
16h30 à 17h30	Qi Gong
20h à 21h	Aquagym
20h30 à 21h30	Aquagym

Maison de quartier du Chemin-Vert	3
Gymnase de la Maladrerie	5
AGC	6
La Butte	14
AGC	6
La Butte	14
La Butte	14
Stade nautique	12
Piscine du Chemin-Vert	2

MARDI 1^{ER} OCTOBRE

10h à 11h	Gymnastique douce / entretien corporel
10h30 à 11h45	Sophrologie Fitness
10h30 à 12h	Marche nordique
12h à 13h	Cardio fitness
12h à 13h30	Danse contemporaine
13h30 à 15h	Randonnée marche
14h à 16h	Randonnée marche
14h30 à 15h30	Taïso
14h30 à 16h	Randonnée marche
17h à 18h30	Soft Volley
18h à 20h	Marche nordique
18h30 à 19h30	Gymnastique douce / entretien corporel
19h30 à 20h45	Yoga
20h à 21h	Aquagym

Salle Agate	7
La Butte	14
Stade Hélicas	11
AGC	6
La Butte	14
ASPTT	9
AGC	6
La Butte	14
Esplanade Hôtel de Ville	10
Gymnase Victor Vinde	8
Stade Hélicas	11
Maison de quartier du Chemin-Vert	2
La Butte	14
Piscine du Chemin-Vert	2

MERCREDI 2 OCTOBRE

13h15 à 14h15	Aquagym
20h à 21h30	Badminton
20h30 à 21h30	Aquagym

Piscine du Chemin-Vert	2
Gymnase Dunois	4
Piscine du Chemin-Vert	2

JEUDI 3 OCTOBRE

10h à 11h	Sophrologie
10h à 12h	Athlé santé
10h à 12h	Renforcement musculaire
10h30 à 11h30	Taï chi chuan
10h30 à 11h45	Sophrologie Fitness
11h10 à 12h10	Aquagym
14h à 15h	Gymnastique douce / entretien corporel
14h à 16h	Tennis de table
14h30 à 15h30	Gymnastique douce / entretien corporel
14h30 à 16h	Foot en marchant
15h à 16h	Stretching
16h30 à 17h30	Qi Gong
18h à 19h	Yoga du rire
18h à 20h	Marche nordique
19h15 à 20h15	Sophrologie
20h à 21h	Aquagym
20h à 21h	Aquagym

Salle de la Cabane	7
Stade Hélicas	11
Gymnase de la Maladrerie	5
La Butte	14
La Butte	14
Stade nautique	12
AGC	6
La Butte	14
La Butte	14
La Bulle du bien-être	13
Stade Hélicas	11
La bulle du bien-être	13
Stade nautique	12
Piscine du Chemin-Vert	2

VENDREDI 4 OCTOBRE

10h à 11h15	Yoga
11h à 12h	Gymnastique douce / entretien corporel
14h45 à 15h45	Qi Gong
16h30 à 17h30	Basket santé

La Butte	14
La Butte	14
La Butte	14
Gymnase Folie-Couvrechef	15

SAMEDI 5 OCTOBRE

10h à 12h	Marche nordique
12h45 à 13h45	Aquagym

Stade Hélicas	11
Piscine du Chemin-Vert	2

Le numéro renvoie au plan page 5

Programme des portes ouvertes LE PLAN

1. Parking Vallée des Jardins

Rue des Jardins

2. Piscine du Chemin-Vert

42, rue de Champagne

3. ASLCV Association Sports et Loisirs du Chemin-Vert

Maison de quartier du Chemin-Vert
3, rue Pierre Corneille

4. Gymnase Dunois

18, rue de Secqueville

5. Gymnase Joseph-Déterville Maladrerie

9, rue du Désert

6. AGC Avant-Garde Caennaise

6, rue du Petit Clos Saint Marc

7. Salle Agate

7, place Champlain

Salle de la Cabane

13, place Champlain

8. Gymnase Victor Vinde

22, avenue Victor Vinde

9. ASPTT

13, rue de la Hache

10. Hôtel de Ville

Esplanade Jean-Marie Louvel

11. Stade Héлитas

Avenue Albert Sorel

12. Stade nautique Eugène Maës

12, bvd Yves Guillaou

13. La Bulle du Bien-Etre

9, place du 36ème régiment d'infanterie

14. La Butte

31, rue Louis Robillard

15. Gymnase Folie-Couvrechef

10, rue du Thibet

