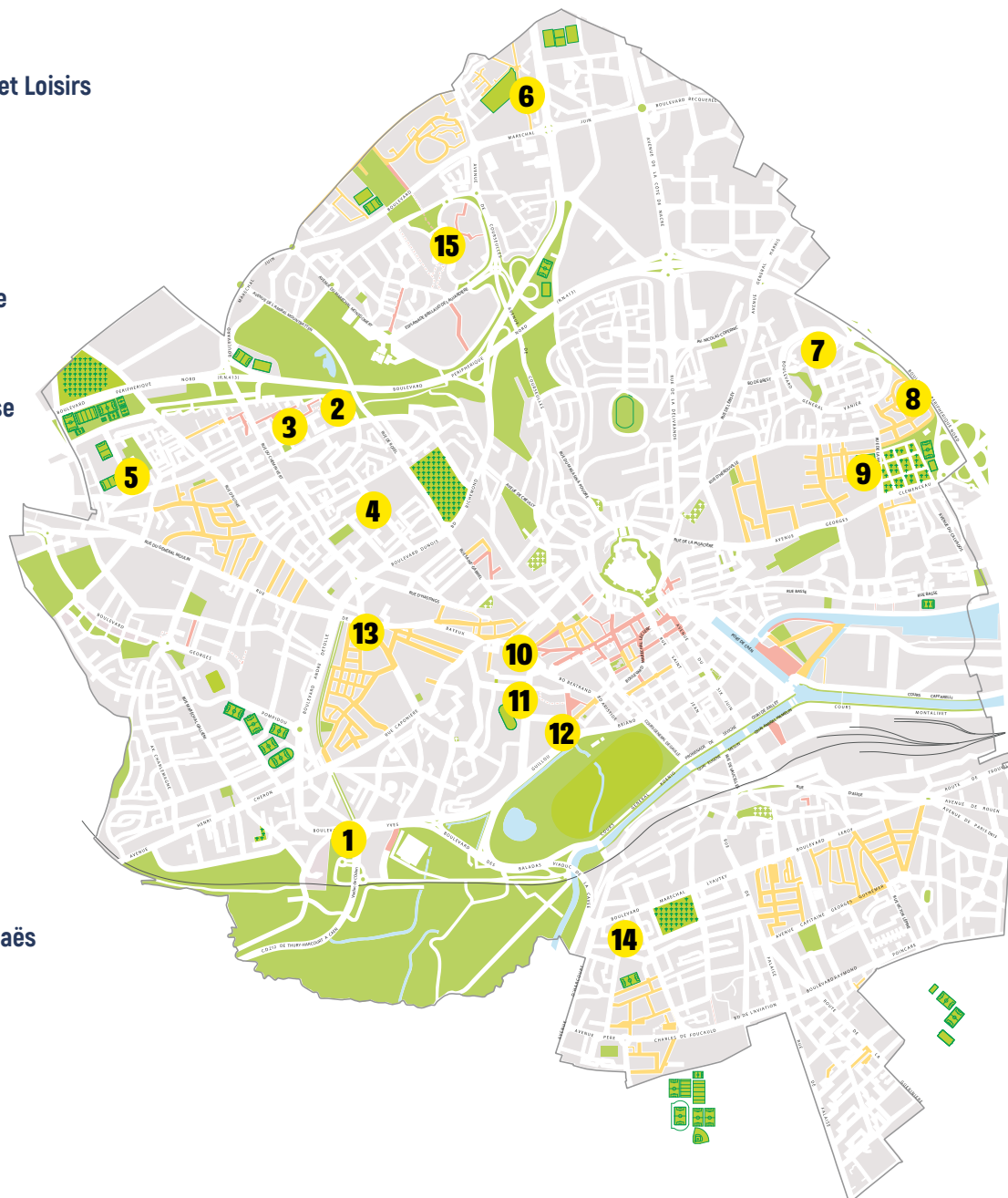


SANTÉ VOUS BIEN !

Programme des portes ouvertes
du 29 septembre au 11 octobre 2025

LE PLAN

- 1. Direction des sports**
Palais des Sports Caen la mer
- 2. Piscine du Chemin-Vert**
42, rue de Champagne
- 3. ASLCV Association Sports et Loisirs du Chemin-Vert**
Le Cadran
2, rue du Berry
- 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 Hélyas**
Avenue Albert Sorel
- 12. Stade nautique Eugène Maës**
12, bvd Yves Guillaou
- 13. Complexe Haie-Vigné**
135, rue de Bayeux
- 14. La Butte**
31, rue Louis Robillard



INFORMATIONS // Direction des sports 02 31 30 46 46

SANTÉ VOUS BIEN !

Programme des portes ouvertes
du 29 septembre au 11 octobre 2025

PAR ACTIVITÉ



AQUAGYM

Uniquement sur réservation

Lundi 29 et 6 octobre - 20h30 à 21h30
Mardi 30 septembre et 7 octobre - 20h à 21h
Mercredi 1^{er} octobre et 8 octobre - 13h15 à 14h15 et 20h30 à 21h30
Jeudi 2 et 9 octobre - 20h à 21h
Samedi 4 et 11 octobre - 12h45 à 13h45
Piscine du Chemin-Vert
42, rue de Champagne 2

Lundi 29 septembre et 6 octobre - 20h à 21h
Jeudi 2 et 9 octobre - 11h10 à 12h10 et 20h à 21h
Stade Nautique Eugène Maës
12, bvd Yves Guillaou 12

ATHLÉ SANTÉ

Mardi 7 octobre - 10h15 à 12h
Stade Hélyas - Avenue Albert Sorel 11

CARDIO FITNESS

Mardi 7 octobre - 12h à 13h
AGC Avant-garde Caennaise
6, rue du Petit Clos Saint Marc 6

DANSE CONTEMPORAINE

Mardi 30 septembre et 7 octobre - 12h à 13h30
La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

FOOT EN MARCHANT

Jeudi 2 et 9 octobre - 14h30 à 16h
AGC Avant-garde Caennaise
6, rue du Petit Clos Saint Marc 6

GYM DOUCE / ENTRETIEN CORPOREL

Mardi 30 septembre et 7 octobre - 18h30 à 19h30
Maison de quartier du Chemin-Vert
3, rue Pierre Corneille 3

Mardi 7 octobre - 10h à 11h
Salle Agate - 7, Place Champlain 7

Mercredi 1^{er} octobre et 8 octobre - 14h30 à 16h
Jeudi 2 et 9 octobre - 14h à 15h et 14h30 à 15h30
AGC Avant-garde Caennaise
6, rue du Petit Clos Saint Marc 6

Jeudi 2 et 9 octobre - 15h à 16h
Le Cadran 3

Lundi 29 septembre et 6 octobre - 12h30 à 13h30
Vendredi 3 et 10 octobre - 11h à 12h
La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

MARCHE NORDIQUE

Samedi 4 et 11 octobre - 10h à 12h
Stade Hélyas - Avenue Albert Sorel 11

QI GONG

Lundi 29 septembre et 6 octobre - 15h45 à 16h45
Mardi 30 septembre et 7 octobre - 19h30 à 20h30
Jeudi 2 et 9 octobre - 17h à 18h
Vendredi 3 et 10 octobre - 9h à 10h et 14h45 à 15h45
La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

RANDONNÉE MARCHÉ

Lundi 29 septembre et 6 octobre - 10h à 11h30
Maison de quartier du Chemin-Vert
3, rue Pierre Corneille 3

Mardi 30 septembre et 7 octobre - 13h45 à 15h45
AGC Avant-garde Caennaise
6, rue du Petit Clos Saint Marc 6

Mardi 7 octobre - 13h30 à 15h
A SPTT - 13, rue de la Hache 9

Samedi 11 octobre - 13h30 à 16h30
Randonnée dans le centre-ville de Caen à la découverte du patrimoine
Départ : Hôtel de Ville
Esplanade Jean-Marie Louvel 10

RAQUETTE

Lundi 29 septembre et 6 octobre - 15h à 16h30
AGC Avant-garde Caennaise
6, rue du Petit Clos Saint Marc 6

Mercredi 1^{er} octobre et 8 octobre - 20h à 21h30
Gymnase Dunois
18, rue de Secqueville 4

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Lundi 29 septembre et 6 octobre - 10h à 12h
Jeudi 2 et 9 octobre - 10h à 12h
CCHM Caen Calvados Haltérophilie Musculation
Gymnase Joseph-Déterville / Maladrerie
9, rue du désert 5

Lundi 29 septembre et 6 octobre - 14h à 15h
La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

SOFT VOLLEY

Jeudi 2 et 9 octobre - 17h à 18h30
Gymnase Victor Vinde
22, avenue Victor Vinde 8

SOPHROLOGIE

Mardi 30 septembre, jeudi 2, mardi 7 et jeudi 9 octobre - 10h30 à 11h45
La Butte
31, rue Louis Robillard 14

Jeudi 2 et 9 octobre - 10h à 11h
Salle de la Cabane - 13, Place Champlain 7

STRETCHING

Jeudi 2 et 9 octobre - 15h à 16h
La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

TAÏ CHI CHUAN

Jeudi 2 et 9 octobre - 9h15 à 10h45
La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

TAÏSO

Mardi 30 septembre et 7 octobre - 14h30 à 15h30
La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

Mardi 30 septembre et 7 octobre - 15h30 à 16h30
Complexe Haie-Vigné, 135 rue de Bayeux 13

TENNIS DE TABLE

Jeudi 2 et 9 octobre - 14h à 16h
AGC Avant-garde Caennaise
6, rue du Petit Clos Saint Marc 6

YOGA

Lundi 29 septembre et 6 octobre - 10h30 à 12h
Mardi 30 septembre et 7 octobre - 14h à 15h
AGC Avant-garde Caennaise
6, rue du Petit Clos Saint Marc 6

INSTANT BIEN-ÊTRE

Jeudi 2 et 9 octobre - 10h30 à 11h45
Mardi 7 octobre - 10h30 à 11h45
La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

SANTÉ
VOUS
BIEN !

Programme
des portes
ouvertes

JOUR
PAR
JOUR

LUNDI 29 SEPTEMBRE

10h à 11h30	Randonnée marche
10h à 12h	Renforcement musculaire
10h30 à 12h	Yoga
12h30 à 13h30	Gymnastique douce / entretien corporel
14h à 15h	Renforcement musculaire
15h à 16h30	Raquette
15h45 à 16h45	Qi Gong
17h à 18h	Qi Gong
20h à 21h	Aquagym*
20h30 à 21h30	Aquagym*

MARDI 30 SEPTEMBRE

10h30 à 11h45	Sophrologie
12h à 13h30	Danse contemporaine
13h45 à 15h45	Randonnée marche
14h à 15h	Yoga
14h30 à 15h30	Taïso
15h30 à 16h30	Taïso
18h30 à 19h30	Gymnastique douce / entretien corporel
19h30 à 20h30	Qi Gong
20h à 21h	Aquagym*

MERCREDI 1^{ER} OCTOBRE

13h15 à 14h15	Aquagym*
14h30 à 16h	Gymnastique douce / entretien corporel
20h à 21h30	Raquette
20h30 à 21h30	Aquagym*

JEUDI 2 OCTOBRE

9h15 à 10h45	Taï chi chuan
10h à 11h	Sophrologie
10h à 12h	Musculation renforcement musculaire
10h30 à 11h45	Sophrologie Fitness
10h30 à 11h45	Instant bien-être
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	Gymnastique douce / entretien corporel
15h à 16h	Stretching
17h à 18h	Qi Gong
17h à 18h30	Soft volley
20h à 21h	Aquagym*
20h à 21h	Aquagym*

VENDREDI 3 OCTOBRE

9h à 10h	Qi Gong
11h à 12h	Gymnastique douce / entretien corporel
14h45 à 15h45	Qi Gong

SAMEDI 4 OCTOBRE

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

LUNDI 6 OCTOBRE

10h à 11h30	Randonnée marche
10h à 12h	Renforcement musculaire
10h30 à 12h	Yoga
12h30 à 13h30	Gymnastique douce / entretien corporel
14h à 15h	Renforcement musculaire
15h à 16h30	Raquette
15h45 à 16h45	Qi Gong
17h à 18h	Qi Gong
20h à 21h	Aquagym*
20h30 à 21h30	Aquagym*

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

La Butte	14
La Butte	14
AGC	6
AGC	6
La Butte	14
Complexe Haie-Vigné	13
Le Cadran	3
La Butte	14
Piscine du Chemin-Vert	2

Piscine du Chemin-Vert	2
AGC	6
Gymnase Dunois	4
Piscine du Chemin-Vert	2

La Butte	14
Salle de la Cabane	7
Gymnase de la Maladrerie	5
La Butte	14
La Butte	14
Stade nautique	12
AGC	6
AGC	6
AGC	6
AGC	6
Le Cadran	3
La Butte	14
La Butte	14
Gymnase Victor Vinde	8
Stade nautique	12
Piscine du Chemin-Vert	2

La Butte	14
La Butte	14
La Butte	14

Stade Héлитas	11
Piscine du Chemin-Vert	2

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

MARDI 7 OCTOBRE

10h à 11h	Gymnastique douce / entretien corporel
10h15 à 12h	Athlé Santé
10h30 à 11h45	Sophrologie Fitness
10h30 à 11h45	Instant bien-être
12h à 13h	Cardio fitness
12h à 13h30	Danse contemporaine
13h30 à 15h	Randonnée marche
13h45 à 15h45	Randonnée marche
14h à 15h	Yoga
14h30 à 15h30	Taïso
15h30 à 16h30	Taïso
18h30 à 19h30	Gymnastique douce / entretien corporel
19h30 à 20h30	Qi Gong
20h à 21h	Aquagym*

MERCREDI 8 OCTOBRE

13h15 à 14h15	Aquagym*
14h30 à 16h	Gymnastique douce / entretien corporel
20h à 21h30	Raquette
20h30 à 21h30	Aquagym*

JEUDI 9 OCTOBRE

9h15 à 10h45	Taï chi chuan
10h à 11h	Sophrologie
10h à 12h	Renforcement musculaire
10h30 à 11h45	Sophrologie Fitness
10h30 à 11h45	Instant bien-être
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	Gymnastique douce / entretien corporel
15h à 16h	Stretching
17h à 18h	Qi Gong
17h à 18h30	Soft volley
20h à 21h	Aquagym*
20h à 21h	Aquagym*

VENDREDI 10 OCTOBRE

9h à 10h	Qi Gong
11h à 12h	Gymnastique douce / entretien corporel
14h45 à 15h45	Qi Gong

SAMEDI 11 OCTOBRE

10h à 12h	Marche nordique
12h45 à 13h45	Aquagym*
13h30 à 16h30	Randonnée culturelle

Salle Agate	7
Stade Héлитas	11
La Butte	14
La Butte	14
AGC	6
La Butte	14
ASPTT	9
AGC	6
AGC	6
La Butte	14
Complexe Haie-Vigné	13
Le Cadran	3
La Butte	14
Piscine du Chemin-Vert	2

Piscine du Chemin-Vert	2
AGC	6
Gymnase Dunois	4
Piscine du Chemin-Vert	2

La Butte	14
Salle de la Cabane	7
Gymnase de la Maladrerie	5
La Butte	14
La Butte	14
Stade nautique	12
AGC	6
AGC	6
AGC	6
AGC	6
Le Cadran	3
La Butte	14
La Butte	14
Gymnase Victor Vinde	8
Stade nautique	12
Piscine du Chemin-Vert	2

La Butte	14
La Butte	14
La Butte	14

Stade Héлитas	11
Piscine du Chemin-Vert	2
Hôtel de Ville	10

* Aquagym uniquement sur réservation