

LE PLAN

1. Direction des sports

Palais des Sports Caen la mer

2. Société Nautique de Caen et du Calvados

4, rue de la Rochelle

3. Stade Venoix Claude Mercier

74, boulevard André Detolle

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 Héltas

Avenue Albert Sorel

12. Tennis Club de Caen

37, rue de la Chapelle

13. Complexe Haie-Vigné

135, rue de Bayeux

14. La Butte

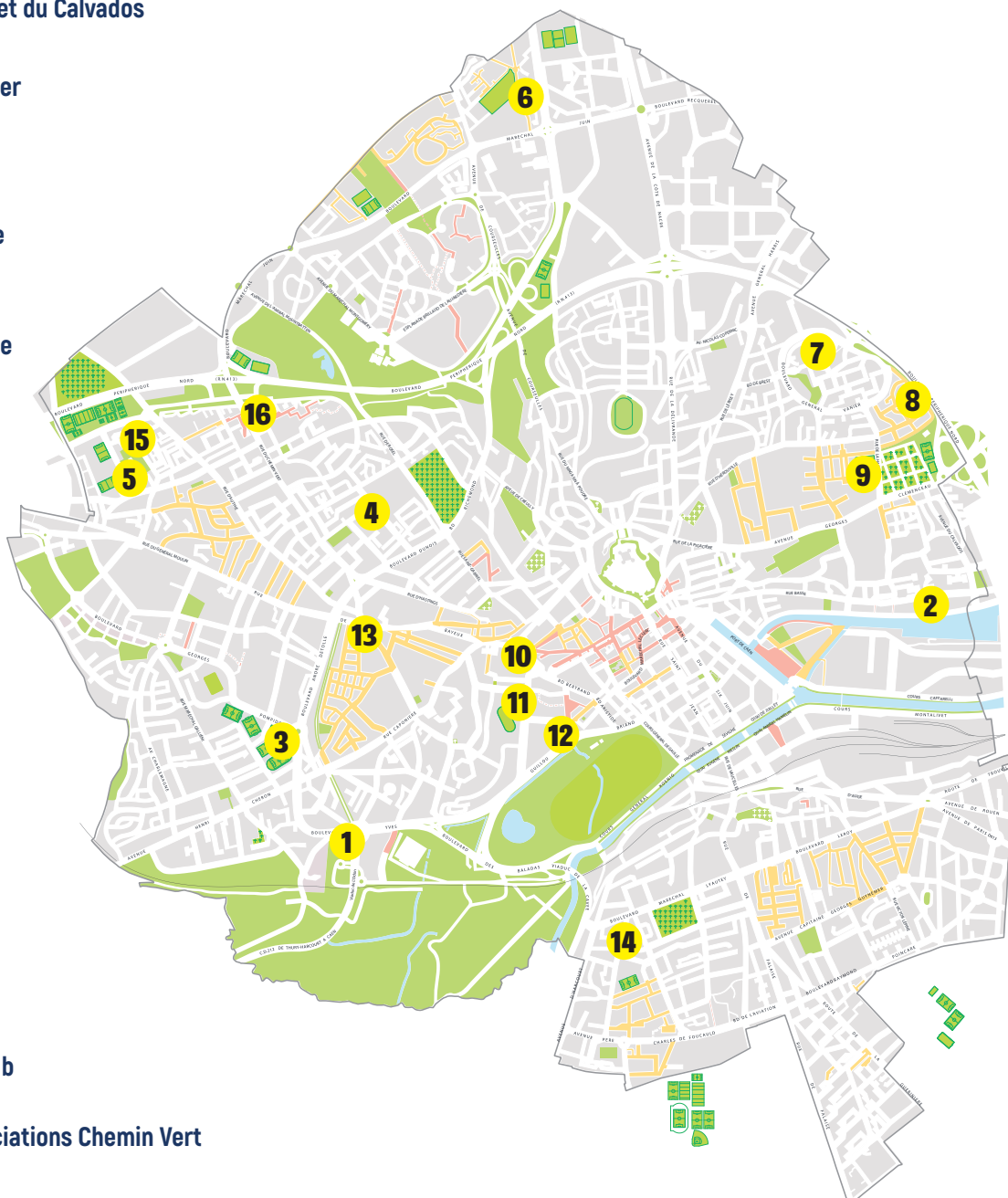
31, rue Louis Robillard

15. Stade Caennais Rugby Club

43, rue d'Alsace

16. ASLCV - Maison des Associations Chemin Vert

3, rue Pierre Corneille



SANTÉ VOUS BIEN !

Programme des portes ouvertes du 25 septembre au 10 octobre 2026 PAR ACTIVITÉ



ATHLÉ SANTÉ

Judi 1^{er} et 8 octobre - 10h à 12h
Stade Hélicas - Avenue Albert Sorel 11

AVIRON

Samedi 26 septembre, 3 et 10 octobre - 9h
SNCC - 4, rue de la Rochelle 2

CARDIO FITNESS

Mardi 29 septembre et 6 octobre - 12h à 13h
AGC - 6, rue du Petit Clos Saint Marc 6

FOOT EN MARCHANT

Mardi 29 septembre et 6 octobre - 17h30 à 19h
Judi 1^{er} et 8 octobre - 17h30 à 19h
SMC - Stade Venoix
74, boulevard André Détoile 3

Judi 1^{er} et 8 octobre - 14h30 à 16h
AGC - 6, rue du Petit Clos Saint Marc 6

GYM DOUCE / ENTRETIEN CORPOREL

Lundi 28 septembre et 5 octobre - 12h30 à 13h30
La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

Mardi 29 septembre et 6 octobre - 10h à 11h
ASPTT - Stade Agate - Place Champlain 7

Mardi 29 septembre et 6 octobre - 18h30 à 19h30
Vendredi 25 septembre, 2 et 9 octobre - 15h à 16h
ASLCV - Maison des Associations Chemin Vert
3, rue Pierre Corneille 16

Mercredi 30 septembre et 7 octobre - 14h30 à 16h
Judi 1^{er} et 8 octobre - 14h à 15h et 14h30 à 15h30
AGC - 6, rue du Petit Clos Saint Marc 6

MARCHE NORDIQUE

Mardi 29 septembre et 6 octobre - 10h30 à 12h et 18h à 20h
Samedi 26 septembre, 3 et 10 octobre - 10h à 12h
Judi 1^{er} et 8 octobre - 18h à 20h
CAC - Stade Hélicas - Avenue Albert Sorel 11

QI GONG

Vendredi 25 septembre, 2 et 9 octobre - 14h30 à 15h45
Lundi 28 septembre et 5 octobre - 15h45 à 16h45 et 17h à 18h
La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

RANDONNÉE MARCHÉ

Lundi 28 septembre et 5 octobre - 10h à 11h30
ASLCV - Maison des Associations Chemin Vert
3, rue Pierre Corneille 16

Mardi 29 septembre et 6 octobre - 13h30 à 15h
ASPTT - 13, rue de la Hache 9

Mardi 29 septembre et 6 octobre - 13h45 à 15h45
AGC - 6, rue du Petit Clos Saint Marc 6

Judi 1^{er} et 8 octobre - 10h à 12h
ASLCV - Rendez-vous au 21, rue de Champagne

RAQUETTE

Lundi 28 septembre et 5 octobre - 15h à 16h30
AGC - 6, rue du Petit Clos Saint Marc 6

Mercredi 30 septembre et 7 octobre - 20h à 21h30
ASLCV - Gymnase Dunois
18, rue de Secqueville 4

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Lundi 28 septembre et 5 octobre - 10h à 12h
Judi 1^{er} et 8 octobre - 10h à 12h
CCHM - Gymnase Joseph-Déterville / Maladrerie
9, rue du désert 5

Lundi 28 septembre et 5 octobre - 15h à 16h
Judi 1^{er} et 8 octobre - 14h à 15h
Vendredi 25 septembre, 2 et 7 octobre - 10h30 à 11h30
La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

RUGBY

Samedi 26 septembre, 3 et 10 octobre - 11h à 12h
SCRC - 47, rue d'Alsace 15

SOFT VOLLEY

Judi 1^{er} et 10 octobre - 17h à 18h30
ASPTT - Gymnase Victor Vinde
22, avenue Victor Vinde 8

SOPHROLOGIE

Judi 1^{er} et 8 octobre - 10h à 11h
ASPTT - Salle de la cabane
Place Champlain 7

STRETCHING

Judi 1^{er} et 8 octobre - 15h à 16h
La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

TAÏ CHI CHUAN

Lundi 28 septembre et 5 octobre - 18h15 à 19h45
Mercredi 30 septembre et 7 octobre - 9h15 à 10h45
Judi 1^{er} et 8 octobre - 10h30 à 11h30
La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

TAÏSO

Lundi 28 septembre et 5 octobre - 14h à 15h
Mardi 29 septembre et 6 octobre - 14h30 à 15h30
La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

Mardi 29 septembre et 6 octobre - 15h30 à 16h30
AJIQ - Complexe Haie-Vigné
135, rue de Bayeux 13

TENNIS

Cette activité est réservée aux femmes atteintes ou ayant été atteintes de cancer.

Mardi 29 septembre et 6 octobre - 14h à 15h30
Judi 1^{er} et 8 octobre - 10h30 à 12h
TCC - Rue de la Chapelle 12

TENNIS DE TABLE

Judi 1^{er} et 8 octobre - 14h à 16h
Caen Tennis de table Club
135, rue de Bayeux 13

Judi 1^{er} et 8 octobre - 14h à 16h
AGC - 6, rue du Petit Clos Saint Marc 6

YOGA

Vendredi 25 septembre, 2 et 9 octobre - 10h à 11h15
Lundi 28 septembre et 5 octobre - 19h30 à 20h45
La Butte - 31, rue Louis Robillard 14

Lundi 28 septembre et 5 octobre - 10h30 à 12h
Mardi 29 septembre et 6 octobre - 14h à 15h
AGC - 6, rue du Petit Clos Saint Marc 6

SANTÉ VOUS BIEN !

Programme
des portes
ouvertes

JOUR
PAR
JOUR

LUNDI 28 SEPTEMBRE ET 5 OCTOBRE

10h à 11h30	Randonnée marche	Maison des Associations Chemin Vert	16
10h à 12h	Renforcement musculaire	Gymnase Joseph-Déterville	5
10h30 à 12h	Yoga	AGC	6
12h30 à 13h30	Gymnastique douce / entretien corporel	La Butte	14
14h à 15h	Taïso	La Butte	14
15h à 16h	Renforcement musculaire	La Butte	14
15h à 16h30	Raquette	AGC	6
15h45 à 16h45	Qi Gong	La Butte	14
17h à 18h	Qi Gong	La Butte	14
18h15 à 19h45	Taï Chi Chuan	La Butte	14
19h30 à 20h45	Yoga	La Butte	14

MARDI 29 SEPTEMBRE ET 6 OCTOBRE

10h à 11h	Gymnastique douce / entretien corporel	Salle Agate	7
10h30 à 12h	Marche nordique	Stade Hélicas	11
12h à 13h	Cardio Fitness	AGC	6
13h30 à 15h	Randonnée marche	ASPTT	9
13h45 à 15h45	Randonnée marche	AGC	6
14h à 15h	Yoga	AGC	6
14h à 15h30	Tennis	Tennis Club de Caen	12
14h30 à 15h30	Taïso	La Butte	14
15h30 à 16h30	Taïso	Complexe Haie-Vigné	13
17h30 à 19h	Foot en marchant, Fit foot, Golf foot	Stade Venoix	3
18h à 20h	Marche nordique	Stade Hélicas	11
18h30 à 19h30	Gymnastique douce / entretien corporel	Maison des Associations Chemin Vert	16

MERCREDI 30 SEPTEMBRE ET 7 OCTOBRE

9h15 à 10h45	Taï Chi Chuan	La Butte	14
14h30 à 16h	Gymnastique douce / entretien corporel	AGC	6
20h à 21h30	Raquette	Gymnase Dunois	4

JEUDI 1^{er} et 8 OCTOBRE

10h à 11h	Sophrologie	Salle de la Cabane	7
10h à 11h30	Tennis de table	Complexe Haie-Vigné	13
10h à 12h	Musculation renforcement musculaire	Gymnase Joseph-Déterville	5
10h à 12h	Athlé Santé	Stade Hélicas	11
10h à 12h	Randonnée marche	21, rue de Champagne	14
10h30 à 12h	Taï Chi Chuan / Danse Senior	La Butte	14
10h30 à 12h	Tennis	Tennis Club de Caen	12
14h à 15h	Gymnastique douce / entretien corporel	AGC	6
14h à 15h	Musculation renforcement musculaire	La Butte	14
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
17h à 18h30	Soft volley	Gymnase Victor Vinde	8
17h30 à 19h	Foot en marchant, Fit foot, Golf foot	Stade Venoix	3
18h à 20h	Marche nordique	Stade Hélicas	3

VENDREDI 25 SEPTEMBRE, 2 ET 9 OCTOBRE

10h à 11h15	Yoga	La Butte	14
10h30 à 11h30	Musculation renforcement musculaire	La Butte	14
14h30 à 15h45	Qi Gong	La Butte	14
15h à 16h	Gymnastique douce / entretien corporel	Maison des Associations Chemin Vert	16

SAMEDI 26 SEPTEMBRE ET 6 OCTOBRE

10h à 12h	Marche nordique	Stade Hélicas	11
9h	Aviron	SNCC	2
11h à 12h	Rugby	SCRC	15

Seulement le 3 octobre

9h30 à 12h30	Randonnée culturelle	Hôtel de Ville	10
--------------	----------------------	--------------------------	----



DIRECTION DES SPORTS

Palais des Sports,
2 rue Michelle Guillais
14027 Caen Cedex 9

02 31 30 46 46