

GRATUIT



MON COACH SPORTIF

Chaque semaine, dans votre quartier,
bougez en toute convivialité !



Plus d'informations sur lehavre.fr ou au 02 35 22 27 38

DU 16 SEPTEMBRE 2024 AU 28 JUIN 2025

(hors vacances scolaires)

Parce que bien bouger n'est pas toujours une évidence pour tous, parce que pour se lancer ou se relancer, certains ont besoin d'être mis en confiance ou d'être rassurés, des rendez-vous journaliers vous sont proposés pour reprendre une activité physique en douceur.

MARCHE ACTIVE de 9 h 30 à 11 h

Marche et exercices

Tous les lundis - Fabrique Sainte-Catherine - Place Sainte-Catherine

Tous les mardis - Pôle Simone Veil - 25 rue Lesueur

Tous les mercredis - Fabrique Augustin Normand - 40 rue Saint-Just

Tous les jeudis - Fabrique Atrium - 117 avenue du 8 Mai 1945

RENFORCEMENT MUSCULAIRE de 18 h à 19 h

Des exercices cardio et de renforcement musculaire tout en douceur et adaptés à votre état de forme.

Tous les mercredis - Salle de musculation du stade Youri Gagarine - 37 rue Louis Blériot

ACTIVITÉS DE REMISE EN FORME de 9 h 30 à 11 h

Selon vos envies : gymnastique, stretching, pilates, yoga, fitness, danse...

Tous les vendredis - Gymnase Louis Blanc (Dojo) - 37 rue Louis Blanc

GYM D'ENTRETIEN de 10 h à 11 h

Des mouvements pour vous tonifier, travailler votre équilibre et maintenir votre mobilité articulaire.

Tous les samedis - Gymnase Edouard Herriot - 127 boulevard François 1^{er}

STRETCHING de 11 h à 12 h

Des étirements pour travailler votre souplesse, fortifier votre squelette et vous relaxer.

Tous les samedis - Gymnase Edouard Herriot - 127 boulevard François 1^{er}

INSCRIPTION SUR LE LIEU DE CHAQUE ACTIVITÉ

Informations sur lehavre.fr ou au 02 35 22 27 38