



# MON COACH SPORTIF

Retrouvez le plaisir de bouger !

**GRATUIT**



Plus d'informations sur [lehavre.fr](http://lehavre.fr)

# Retrouvez le plaisir de bouger avec Mon Coach Sportif !

La Ville du Havre et la Maison Sport Santé vous accompagnent pour reprendre une activité physique tout en douceur. Encadré par des professionnels, ce programme gratuit vous aide à renouer avec le plaisir de bouger et à améliorer votre bien-être et votre santé, en toute confiance.

## MARCHE ACTIVE (EN EXTERIEUR)

**Du 15 septembre 2025 au 20 juin 2026 (hors vacances scolaires)  
De 9h30 à 11h**

- Lundi - Fabrique Sainte-Catherine – Place Sainte-Catherine - 2 groupes de niveau
- Mardi - Pôle Simone Veil – 25 rue Lesueur - 2 groupes de niveau
- Mercredi - Fabrique Augustin-Normand – 40 rue Saint-Just - 1 groupe
- Jeudi - Fabrique Atrium – 117 avenue du 8 mai 1945 - 2 groupes de niveau

## Modalités d'inscription\* :

- En ligne sur « mesdemarches.lehavreseinemetropole.fr » du 26 août au 9 septembre 2025
- Passé ce délai, et sous réserve de places disponibles : vie-sportive@lehavre.fr ou 02 35 22 27 38

## REMISE EN FORME (EN SALLE)

**(hors vacances scolaires)**

**Du 22 septembre au 13 décembre 2025 : cycle 1**

**Du 5 janvier 2026 au 28 mars 2026 : cycle 2**

**Du 30 mars au 20 juin 2026 : cycle 3**

### · Renforcement musculaire :

Mercredi – de 18h à 19h – Stade Youri Gagarine – 37 rue Louis Blériot

### · Programme de remise en forme :

Vendredi – de 9h30 à 10h30 – Gymnase Louis Blanc – 37 rue Louis Blanc

Cycle 1 : mobilité et tonus

Cycle 2 : stabilité et vitalité

Cycle 3 : coordination et équilibre

### · Gymnastique d'entretien :

Samedi – de 10h à 11h – Gymnase Édouard Herriot – 127 boulevard François 1<sup>er</sup>

### · Programme bien-être :

Samedi – de 11h15 à 12h15 – Gymnase Édouard Herriot – 127 boulevard François 1<sup>er</sup>

Cycle 1 : stretching / pilates

Cycle 2 : fitness danse

Cycle 3 : yoga

## Modalités d'inscription\* :

- En ligne sur « mesdemarches.lehavreseinemetropole.fr »
  - Cycle 1 : du 26 août au 9 septembre 2025
  - Cycle 2 : du 9 au 23 décembre 2025
  - Cycle 3 : du 3 au 17 mars 2026
- Passé ce délai, et sous réserve de places disponibles : vie-sportive@lehavre.fr ou 02 35 22 27 38

Inscription en ligne



\* En ligne sur  
« mesdemarches.lehavreseinemetropole.fr »  
cliquer sur : « Je fais une démarche au Havre »