



MON COACH SPORTIF

Votre accompagnement sport-santé
pour retrouver la forme

GRATUIT
NOUVELLE FORMULE

Plus d'informations sur lehavre.fr

Un accompagnement personnalisé pour s'initier, progresser et maintenir son activité physique

Mon Coach Sportif évolue. Grâce à un bilan de forme initial, composé de tests réalisés par des professionnels qualifiés, nous proposons un accompagnement personnalisé et progressif encadré. Ce programme gratuit est un tremplin pour renouer avec le plaisir de bouger et favoriser votre autonomie vers un mode de vie plus actif.

Nos deux parcours complémentaires :

MARCHE SANTÉ

Du 28 septembre 2026 au 24 juin 2027 (hors vacances scolaires)

De 9 h 30 à 11 h – 2 activités au choix : marche douce ou marche active

- Lundi - Fabrique Sainte-Catherine – 95, rue Maurice Tronelle
- Mardi - Pôle Simone Veil – 25, rue Lesueur
- Mercredi - Fabrique Augustin-Normand – 40, rue Saint-Just
- Jeudi - Fabrique Atrium – 117, avenue du 8 Mai 1945

REMISE EN FORME

À partir du 14 septembre 2026 :

Évaluation / Initiation / Progression / Autonomisation

Lundi	14 h - 14 h 45 15 h - 15 h 45	Dojo André Saussaye 84, rue Massillon
Mardi	16 h 30 - 17 h 15 17 h 30 - 18 h 15	Stade Pelé 256, boulevard de Graville
Mercredi	17 h - 17 h 45 18 h - 18 h 45	Stade Youri Gagarine 37, rue Louis Blériot
Jeudi	17 h - 17 h 45 18 h - 18 h 45	Gymnase Eugène Varlin 42, rue Édouard Vaillant
Vendredi	9 h 30 - 10 h 15 10 h 30 - 11 h 15	Dojo Louis Blanc 81, rue Louis Blanc
Samedi	10 h - 10 h 45 11 h - 11 h 45	Gymnase Édouard Herriot 127, boulevard François 1 ^{er}

Modalités d'inscription :

Du 17 août au 4 septembre 2026

- En ligne sur la plateforme : mesdemarches.lehavreseinemetropole.fr
- Passé ce délai, et sous réserve de places disponibles : vie-sportive@lehavre.fr ou 02 35 19 44 07

Inscription en ligne

