

Catégories	Types d'activités	Publics	Bénéfices	Informations pratiques	Contacts
Forme et bien-être					
Association Activités Physiques pour Adultes	Gymnastique douce Gymnastique dynamique Yoga Yoga stretch Gold dance Gym bien-être et détente	Tous publics	Bénéfices différents selon les activités (motricité, tonus musculaire, souplesse, renforcement du système cardio-vasculaire ...).	Séances hebdomadaires. Plusieurs sites. Tarifs : contacter l'association.	https://aapa-lesportpourtous.fr https://www.facebook.com/AAPA76/
Association la Ora Na Tahiti Le Havre	Initiation à la danse tahitienne.	Tous publics (enfants et adultes)	Activité physique ludique et apaisante en musique. Travail de la posture, des abdominaux et du maintien du dos. Renforcement des quadriceps et des mollets.	Un dimanche par mois au Pôle Simone Veil. Tarifs : contacter l'association.	iaorana-tahiti-lehavre@hotmail.com https://www.facebook.com/iaoranatahitilehavre/
CAMI Sport & Cancer	Médiété@ : pratique physique basée sur l'étude du mouvement humain, visant à conserver ou reconstruire l'équilibre du système musculo-squelettique afin de se réapproprier son corps et de réaliser les mouvements en toute sécurité.	Plusieurs créneaux uniquement dédiés aux personnes atteintes d'un cancer et d'autres tous publics.	Réduction des douleurs, diminution de la fatigue. Tonus et agilité du corps.	Séances hebdomadaires. Stade Jules Deschaseaux Tarifs : contacter l'association.	cami.76@sportecancer.com 06 18 74 40 35
CAPAC Sport & Caux	Marche nordique, marche active et gymnastique adaptée.	Personnes atteintes d'un cancer ou d'une autre pathologie chronique (diabète, obésité, hypertension, cardiopathies, dépression ...)	Tonus musculaire et cardiaque.	Séances hebdomadaires. Plusieurs sites. Tarifs : contacter l'association.	capacsportcaux@gmail.com 06 48 27 81 20
CODERS	Active mémoire Bowling Danse en ligne Stretching Gymnastique d'entretien Gymnastique avec ballons Marche Nordique Pétanque Aquagym Randonnée pédestre Section Multi-Activités Senior Tennis de table Vélo santé	Personnes retraitées	Bénéfices variés suivant les activités (motricité, tonus musculaire, souplesse, stimulation de la mémoire ...). Niveau adapté aux capacités des participants, convivialité de la pratique.	Séances hebdomadaires. Stade Jules Deschaseaux Tarifs : contacter l'association.	http://www.coders76.org/ coders.lh@orange.fr 02 35 43 15 00

Cœur et santé	Gymnastique adaptée	Personnes atteintes d'un problème cardiovasculaire ou d'autres pathologies (ex : diabète).	Réadaptation à l'effort cardiaque par une gymnastique adaptée. Travail autour de la condition physique après la sortie de l'hôpital.	Séances hebdomadaires. Gymnase Louis Blanc et salle des fêtes des acacias. Tarifs : contacter l'association.	https://www.facebook.com/coeur.et.sante.76/ coeursante76@hotmail.fr 06 60 83 08 22 - 02 35 25 10 68
Emergence	Renforcement musculaire (personnes en situation de handicap), yoga, gymnastique douce et souplesse&résistance.	Femmes et personnes en situation de handicap.	Maîtrise des techniques de boxe. Renforcement musculaire et travail de la résistance. Travail autour de la confiance en soi. Amélioration de la souplesse et apprentissage de techniques de respiration et de concentration.	Séances hebdomadaires. Locaux de l'association Emergence (33 rue Pauline Kergomard), coulée vert et parc forestier de Montgeon. Tarifs : contacter l'association.	https://emergence-asso.fr/ https://www.facebook.com/emergence.lehavre 02 35 54 11 07
Gym Volontaire	Activités de remise en forme : - Gymnastique douce - Gym d'entretien - Gym avec ballons et élastiques - Stretching - Stretching postural - Cardio Dance - Yoga - Gym Pilates - Baby Gym - Multi activité enfants - Multi sport enfants	Tous publics	Bénéfices différents selon les activités (motricité, tonus musculaire, souplesse, renforcement du système cardio-vasculaire ...).	Séances hebdomadaires. Plusieurs sites. Tarifs : contacter l'association.	https://gym-volontaire-lehavre.assoconnect.com/page/1826224-a-propos 02 35 44 20 90 gv76084lh@gmail.com
Leti Sports Académie	Multi-activités dont séances adaptés aux personnes autistes	Tous publics (sédentaires, ASMATS, parents-enfants ... dont personnes atteintes d'un trouble du spectre autistique).	Pratique d'une activité physique adaptée permettant de s'autonomiser. Tonus musculaire et motricité.	Séances hebdomadaires. Plusieurs sites. Tarifs : contacter l'association.	https://letisportacademie.com/ contact@letisportsacademie.com
Pèse Plume 76	Gymnastique, balade, sophrologie ...	Personnes en situation de surpoids et pathologies associées.	Tonus musculaire et cardiaque, perte de poids.	Deux séances hebdomadaires. Hôpital Privé de l'Estuaire. Tarifs : contacter l'association.	peseplume76@gmail.com
Ville du Havre / Mon Coach Sportif Dans les quartiers	De septembre à décembre : initiation à la marche et à la marche rapide. De janvier à avril : gymnastique douce et d'entretien. De mai à juin : initiation multisports à la carte (marche, stretching, urban training, ateliers collectifs).	Personnes sédentaires	Pratique d'une activité physique adaptée permettant de s'autonomiser. Tonus musculaire et motricité. Convivialité.	Séances gratuites du lundi au vendredi de 9h30 à 11h. Différents points de départ selon les quartiers.	https://lehavreenforme.fr/activites-labellisees 02 35 19 49 65
Ville du Havre / Mon Coach Sportif A la plage	Urban training (parcours de remise en forme en extérieur).	Tous publics	Renforcement musculaire et cardiaque.	Séances hebdomadaires gratuites le samedi de 10h à 11h30. Départ à l'Espace Sport Plage.	https://lehavreenforme.fr/activites-labellisees 02 35 19 49 65

Arts martiaux et sports de défense					
Emergence	Bases de la boxe française.	Femmes débutantes.	Maîtrise des techniques de base de la boxe française. Renforcement musculaire et du système cardio-vasculaire. Travail autour de la confiance en soi.	Séances hebdomadaires. Locaux de l'association Emergence (33 rue Pauline Kergomard). Tarifs : contacter l'association.	https://emergence-asso.fr/ https://www.facebook.com/emergence.lehavre 02 35 54 11 07
Full boxing club	Pratique du self-défense et du Kick-Boxing : 1/2 heure de remise en forme suivie d' 1/2 heure de kick boxing / self défense	Femmes sédentaires	Maîtrise des techniques de base du Kick-Boxing. Renforcement musculaire, souplesse et coordination. Respiration et concentration. Estime de soi.	Séances hebdomadaires. Pôle Simone Veil. Tarifs : contacter l'association.	https://www.facebook.com/FullBoxingClubHavrais/ 06 81 17 45 51
HAC Kung Fu	Wushu Santé (arts martiaux tels que Kung-fu, Tai Ji et Qi Gong en pratique souple et adaptée)	Femmes sédentaires	Maîtrise des techniques de base du Kung-fu, Tai Ji et Qi Gong. Renforcement musculaire, souplesse et coordination. Respiration et concentration.	2 séances hebdomadaires. 200 av Jean Jaurès, 76600 le Havre Tarifs : contacter l'association.	http://hackungfu.e-monsite.com/ 02 35 51 41 53
Arts Martiaux et Budo René VDB	Aiki Taiso : ensemble de pratiques douces et profondes basées sur les mouvements d'Aïkido.	Tous publics	Cette discipline regroupe une grande variété d'exercices : méditation, concentration, respiration, travail sur l'énergie, assouplissement, renforcement musculaire profond, déplacements (Tai-Sabaki), chutes (Ukemis), mouvements du corps, relâchement, relaxation, massages. Bénéfices à la fois sur le corps et sur le mental et le bien-être.	Séances hebdomadaires. 3 Rue Deschamps. Tarifs : contacter l'association.	http://www.rene-vdb.org/index.htm ambvdb@rene-vdb.org 06 08 61 09 93
Activités aquatiques					
Piscine Cours de la République	Apprentissage de la nage pour enfants (différents niveaux) Apprentissage de la nage pour adultes Aquadouce Aquafitness Aquatrainig Aquabike Aquapower Aquaphobie	Natation enfants (âges selon niveaux) Natation adultes et activités de remise en forme : à partir de 16 ans	Bénéfices différents selon les activités (motricité, tonus musculaire, souplesse, renforcement du système cardio-vasculaire ...).	Séances hebdomadaires. Tarifs : https://www.lehavre.fr/sites/default/files/atoms/files/tarifs_piscine_rentree_2022-2023.pdf	37 Cours de la République - Le Havre 02 35 25 20 93 https://www.lehavre.fr/activites/activites-piscine-cours-de-la-republique
Piscine de la Mare Rouge	Apprentissage de la nage pour enfants (différents niveaux) Apprentissage de la nage pour adultes Aquadouce Aquafitness Aquatrainig Aquabike	Natation enfants (âges selon niveaux) Natation adultes et activités de remise en forme : à partir de 16 ans	Bénéfices différents selon les activités (motricité, tonus musculaire, souplesse, renforcement du système cardio-vasculaire ...).	Séances hebdomadaires. Tarifs : https://www.lehavre.fr/sites/default/files/atoms/files/tarifs_piscine_rentree_2022-2023.pdf	105 rue Florimond Laurent 02 35 46 37 87 https://www.lehavre.fr/activites/activites-piscine-de-la-mare-rouge

Piscine Edouard Thomas	Apprentissage de la nage pour enfants (différents niveaux) Aquadouce Aquafitness	Natation enfants (âges selon niveaux) Activités de remise en forme : à partir de 16 ans	Bénéfices différents selon les activités (motricité, tonus musculaire, souplesse, renforcement du système cardio-vasculaire ...).	Séances hebdomadaires. Tarifs : https://www.lehavre.fr/sites/default/files/atoms/files/tarifs_piscine_rentree_2022-2023.pdf	27 Rue Pierre Ternon - Le Havre 02 35 26 57 18 https://www.lehavre.fr/activites/activites-piscine-edouard-thomas
-------------------------------	--	--	---	---	--

Sports de raquette

ATTH	Initiations au tennis de table "Ping pour elles"	Jeunes filles entre amies (à partir de 6 ans) ou avec leurs mères.	Adresse, motricité et système cardiovasculaire. Convivialité	Séances hebdomadaires gratuites. Gymnase Descartes Rue Arquis - Le Havre	02 35 54 49 64
-------------	--	--	---	--	----------------

Sports d'extérieur

ASCH Athlétisme	Athlé Santé (marche nordique et remise en forme)	Publics sédentaires ou atteints d'une maladie chronique ou d'une pathologie.	Bénéfices différents selon les activités (motricité, tonus musculaire, souplesse, renforcement du système cardio-vasculaire ...).	Séances hebdomadaires. Plusieurs sites. Tarifs : contacter l'association.	http://asch.athle.com/asp.net/espaces.html/html.aspx?id=34810 Mme Denize Sofia 06 70 37 27 51 sophie.denize@orange.fr
------------------------	--	--	---	---	--

Sports collectifs

Tchoukball Normandie Team	Tchoukball	Pratique mixte	Sport mixte se basant sur les règles du handball, du volleyball et de la pelote basque. Tonicité musculaire et cardiaque. Adresse. Esprit d'équipe.	Séances hebdomadaires. Gymnase Claude Bernard Rue Hannes Montlairy Tarifs : contacter l'association.	https://tchoukball-normandie-team.webnode.fr/ 06 75 79 32 28 tchoukballnormandie@laposte.net
----------------------------------	------------	----------------	---	---	--

Sports de glisse

Sport en famille	Initiation au roller, au skate et à la trottinette	Familles (enfants à partir de 8 ans).	Motricité et équilibre. Lien parents-enfants. Convivialité.	Samedis matin après les vacances de printemps.	lehavreenforme.fr 02 35 19 49 65
Fête d'anniversaire à la patinoire	Glisse entre amis.	6-12 ans	Motricité et équilibre.	A la patinoire les mercredis et samedis après-midi de 15h à 17h (hors vacances scolaires)	https://www.lehavre.fr/annuaire/patinoire 02 35 19 45 45 Après 17h et week-end au 02 35 47 02 11

Multisports

CCAS - activités seniors	<p>Aquagym douce : gymnastique douce en petite profondeur. Eau plaisir : découverte et aisance aquatique. Balade découverte patrimoine Gymnastique douce : remise en forme tout en douceur. Sophrologie : à l'écoute des sensations. Marche nordique douce : marche avec bâtons à allure modérée. Pilates : méthode douce pour un entretien et une amélioration des fonctions physiques. Stretching : détente musculaire et Stretch and Move. Relaxation et yoga : apprentissage de techniques et d'exercices de respiration. Danse de salon et en ligne : initiation aux danses en couple ou en solo. Zumba gold : chorégraphies faciles et dynamiques. Escalade : en gymnase sur mur d'escalade. Gymnastique d'entretien : séances de remise en forme plus intensives. Parcours cardio / renforcement : méthode pour muscler l'ensemble du corps et améliorer son endurance. Marche : parcours au Havre et en campagne de 8 à 10 km. Marche nordique dynamique : marche avec bâtons à allure soutenue. Natation : perfectionnement de plusieurs nages. Badminton : initiation et perfectionnement.</p>	Seniors	Bénéfices différents selon les activités (motricité, tonus musculaire, souplesse, renforcement du système cardio-vasculaire ...).	<p>Séances hebdomadaires</p> <p>Tarifs des activités : https://www.lehavre.fr/sites/default/files/atoms/files/tarifs_activites_seniors_saison_2022-2023.pdf</p>	<p>Pour s'inscrire : https://www.lehavre.fr/pratique/activites-seniors</p> <p>02 35 19 81 18</p> <p>ccasliensocial@lehavre.fr</p>
CCAS - Programme Sport Santé Seniors	<p>Programme de 12 semaines :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Renforcement musculaire - Marche nordique douce - Activités aquatiques douces 	Retraités fragilisés par une affection longue durée	<p>Maintien ou amélioration de la santé physique et psychologique (tonicité, souplesse, bien-être). Accompagnement des seniors dans leur pratique sportive au quotidien et orientation vers une activité physique adaptée en fin de programme. Lien social.</p>	<p>2 séances par semaine pendant 12 semaines.</p> <p>Informations et tarifs : https://www.lehavre.fr/sites/default/files/atoms/files/flyer-sport-sante-senior.pdf</p>	<p>Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) 3 place Albert René - Le Havre</p> <p>02 35 19 81 18</p> <p>ccasliensocial@lehavre.fr</p>
Ville du Havre - Découvrez le sport	<p>Sports de raquettes Sports collectifs Sports nautiques (sauf pendant les vacances d'hiver) Sports d'opposition (karaté, judo, lutte..) Sports individuels Sports de glisse (patinage, skate...) Multisports (tir à l'arc, escrime etc...) Multisports aquatiques (brevet de natation obligatoire)</p>	6-17 ans	Bénéfices différents selon les activités (motricité, tonus musculaire, souplesse, équilibre, renforcement du système cardio-vasculaire, adresse, développement de l'esprit d'équipe ...).	<p>Toutes les périodes de vacances scolaires.</p> <p>Stages à la semaine.</p>	<p>lehavreenforme.fr</p> <p>02 35 19 49 65</p>
Handisport					
GGHB	Gymnastique adaptée pour personnes porteuses d'un handicap mental	Tous publics porteurs d'un handicap mental (en fonction du niveau de handicap)	Pratique d'une activité physique adaptée permettant de s'autonomiser. Tonus musculaire. Socialisation et convivialité.	Séances en fonction du public et de ses besoins. Gymnases Marcel Royer et Emile Lejard. Tarifs : contacter l'association.	<p>https://www.facebook.com/GGHB.gymlehavre/about</p> <p>gym-lehavre@orange.fr</p> <p>02 35 26 02 97</p>