



GRATUIT

MON COACH SPORTIF

Plus d'informations sur lehavreenforme.fr ou au 02 35 19 49 65

SAISON 2020-2021 (hors vacances scolaires)

DANS LES FABRIQUES DE 9 H 30 À 11 H

Les lundis - Fabrique Sainte-Catherine - place Sainte-Catherine	
du 14 septembre au 14 décembre	Initiation à la marche, marche rapide
du 04 janvier au 19 avril	Gymnastique douce et d'entretien
du 10 mai au 21 juin	Initiation multisports à la carte (marche - stretching - urban training - ateliers collectifs)

Les mardis - Fabrique Danton - 3 place Danton	
du 15 septembre au 15 décembre	Initiation à la marche, marche rapide
du 05 janvier au 20 avril	Gymnastique douce et d'entretien
du 11 mai au 22 juin	Initiation multisports à la carte (marche - stretching - urban training - ateliers collectifs)

Les mercredis - Fabrique Augustin Normand - 40 rue Saint-Just	
du 16 septembre au 16 décembre	Initiation à la marche, marche rapide
du 06 janvier au 21 avril	Gymnastique douce et d'entretien
du 12 mai au 23 juin	Initiation multisports à la carte (marche - stretching - urban training - ateliers collectifs)

Les jeudis - Fabrique Atrium - 117 avenue du 8 mai 1945	
du 17 septembre au 17 décembre	Initiation à la marche, marche rapide
du 08 janvier au 22 avril	Gymnastique douce et d'entretien
du 20 mai au 24 juin	Initiation multisports à la carte (marche - stretching - urban training - ateliers collectifs)

Les vendredis - Fabrique des quartiers Sud - 50 rue de la Vallée	
du 18 septembre au 18 décembre	Initiation à la marche, marche rapide
du 08 janvier au 23 avril	Gymnastique douce et d'entretien
du 14 mai au 25 juin	Initiation multisports à la carte (marche - stretching - urban training - ateliers collectifs)

À LA PLAGES

Les mercredis - Espace Sport Plage - Promenade de la plage - de 18 h 30 à 19 h 30	
du 09 septembre au 30 juin	Initiation à la course à pied

Les samedis - Espace Sport Plage - Promenade de la plage - de 10 h à 11 h 30	
du 19 septembre au 03 juillet	Initiation à l'urban training (parcours de remise en forme en extérieur)

À partir de 16 ans - Niveau Débutant - Inscription sur place