



GRATUIT

MON COACH SPORTIF

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

SAISON 2021-2022 (hors vacances scolaires)

DANS LES FABRIQUES DE 9 H 30 À 11 H

Les lundis - Fabrique Sainte-Catherine - place Sainte-Catherine	
du 13 septembre au 13 décembre	Initiation à la marche, marche rapide
du 3 janvier au 4 avril	Gymnastique douce et d'entretien
du 25 avril au 27 juin	Initiation multisports à la carte (marche - stretching - urban training - ateliers collectifs)
Les mardis - Pôle Simone Veil - 25 rue Lesueur	
du 14 septembre au 14 décembre	Initiation à la marche, marche rapide
du 4 janvier au 5 avril	Gymnastique douce et d'entretien
du 26 avril au 28 juin	Initiation multisports à la carte (marche - stretching - urban training - ateliers collectifs)
Les mercredis - Fabrique Augustin Normand - 40 rue Saint-Just	
du 15 septembre au 15 décembre	Initiation à la marche, marche rapide
du 5 janvier au 6 avril	Gymnastique douce et d'entretien
du 27 avril au 29 juin	Initiation multisports à la carte (marche - stretching - urban training - ateliers collectifs)
Les jeudis - Fabrique Atrium - 117 avenue du 8 mai 1945	
du 16 septembre au 16 décembre	Initiation à la marche, marche rapide
du 6 janvier au 7 avril	Gymnastique douce et d'entretien
du 28 avril au 30 juin	Initiation multisports à la carte (marche - stretching - urban training - ateliers collectifs)
Les vendredis - Fabrique des quartiers Sud - 50 rue de la Vallée	
du 17 septembre au 17 décembre	Initiation à la marche, marche rapide
du 07 janvier au 8 avril	Gymnastique douce et d'entretien
du 29 avril au 1 ^{er} juillet	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 15 septembre au 29 juin	Initiation à la course à pied
Les samedis - Espace Sport Plage - Promenade de la plage - de 10 h à 11 h 30	
du 25 septembre au 2 juillet	Initiation à l'urban training (parcours de remise en forme en extérieur)

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