

Seine Maritime (76)	
<p>Unies pour elles – Dragon Boat Club de Voile d'Anneville-sur-Seine 653 Rte du Marais Brésil, 76530 ANNEVILLE-AMBOURVILLE uniespourelles@gmail.com</p>	<p>Samedi : 10h à 12h</p>
<p>Judo club Breuzeville la Grenier 85 Imp. du Stade, 76210 BEUZEVILLE-LA-GRENIER https://judoblg.wordpress.com/ Tel : 0665452494</p>	<p><u>Taïso santé :</u> Mercredi : 18h/19h</p>
<p>Institut régional de médecine du sport 113 Rue Herbeuse, 76230 BOIS-GUILLAUME https://institut-medecine-sport.fr/</p>	<p>Lundi :14h/15h – 16h-17h et 17h15-18h15 Mercredi : 11h/12h Vendredi : 11h/12h – 14h/15h et 15h30/16h30</p>
<p>Maison sport santé Elbeuf contact@maisonsportsante-elbeuf.fr</p> <p>Gymnase de la Cerisaie, 10 rue des Traites, 76500 ELBEUF Gymnase Poussin, 46 rue Poussin, 76500 ELBEUF Structure, cours Carnot, 76500 ELBEUF</p>	<p>Lundi après-midi à la salle poussin Mercredi entre 10h et 12h à la Structure Jeudi après-midi au gymnase de la Cerisaie Vendredi de 10h à 12h à la Structure</p>
<p>CAPAC Sport & Caux 26 rue daguerre, 76620 LE HAVRE Tel :06 43 97 09 28 capacsportcaux@gmail.com</p>	<p>Lundi : Marche active au Havre de 10h à 11h30 Mardi : Gymnastique à Goderville de 10h à 11h Jeudi : Gymnastique au Havre (Aplemont) de 17h30 à 18h30 Vendredi : Marche nordique au Havre de 10h à 11h30 Vendredi : Marche nordique à Montivilliers de 10h à 11h30 Samedi : Marche nordique de 10h00 à 11h30 (Secteur Bolbec - Lillebonne - Port Jérôme sur Seine)</p>
<p>CAMi Sport et Cancer</p> <p>Locaux du stade Deschaseaux, 107 Rue du Commandant Abadie, 76600 Le HAVRE Locaux de la ligue contre le Cancer, 39 Rue de l'Hôpital, 76000 ROUEN</p>	<p>Le Havre : Lundi / Jeudi : 11h/12h et 14h/15h</p> <p>Rouen : Mardi / Vendredi : 11h/12h</p>

<p>Maison médicale du sport 28 Rue Méridienne, 76100 ROUEN Tel : 02 32 18 88 08 www.mms-europe-rouen.com</p>	<p>Du lundi au vendredi de 8h30 à 19h Samedi : 9h à 12h</p>
<p>Gymnastique Volontaire Maison de quartier Mustel, 47 rue Mustel, 76000 ROUEN gymvolontaire.mustel@gmail.com gv76.free.fr</p>	<p>Lundi : 14h45/15h45 : sport santé (assouplissement, renforcement musculaire, travail postural, respiration, équilibre) Vendredi 10h/11h : stretching, yoga, relaxation Gymnastique d'entretien (cardio, musculation, étirement) : Lundi 18h/19h Mardi 9h/10h Mercredi 18h30/19h30 Vendredi 9h/10h</p>
<p>Sielbleu Tel : 07 84 96 54 80 adrien.lepriol@sielbleu.org</p>	<p>https://imapac.fr/wp-content/uploads/2022/09/A3-Cours-co-Region-Normandie-a-jour-calvados.pdf</p>
Calvados (14)	
<p>Bayeux Body FIT 22 Boulevard d'Eindhoven, 14400 BAYEUX Tel : 02 31 22 15 68</p>	<p>Mardi : 09h/11h30 – 14h/21h Mercredi : 14h00/21h Jeudi : 09h/11h30 – 14h/21h Vendredi : 09h/11h30 – 14h/21h Samedi : 09h/11h30</p>
<p>Caen Athletic Club Stade Héлитas 14000 CAEN Tel : 0676707696 caen.athle@orange.fr</p>	<p>Mardi : 9h30/11h30 Jeudi : 10h/12h</p>
<p>Office Courseullais des sports 2 rue Arthur Leduc, 14470 COURSEULLES SUR MER Tél : 02 31 25 60 56</p>	<p>Lundi : 14h15/15h15 Jeudi : 15h30/16h30</p>
<p>THOD coach sportif Tel : 06 99 23 18 87 https://coachsportif.thod.fr contact@coachsportif.thod.fr</p>	<p>Fitness/Yoga/Pilates/ Gymnastique d'entretien/Activités aquatiques</p> <p>Séance à domicile secteur Caen/ifs/mondeville/Basly/Ranville/Merville...</p>

<p>Association Gymnique Fontaine-Verson Salle Paul cash Allée du Stade Jules Quesnel, 14790 FONTAINE ETOUPEFOUR Tel : 06 80 32 40 88</p>	<p><u>Séance d'APA :</u> Mercredi 15h/16h salle Paul cash De Fontaine-Etoupefour</p> <p><u>Multi-activites (sep à nov) :</u> lundi 19h/20h <u>Marche nordique (sep à nov) :</u> mardi 10h15/11h30 <u>Qi gong (sep à nov) :</u> mercredi 16h/17h <u>Equilibre et mémoire (déc à mars) :</u> 17h/18h</p>
<p>Association Saint Germain Animation Espace Ardena 14280, SAINT GERMAIN LA BLANCHE HERBE saintgermainanimation@laposte.net</p>	<p><u>Qi Gong :</u> Lundi : 17h30/18h30 ou 18h45/19h45</p> <p><u>Gym douce :</u> Mardi : 11h30/12h30</p>
<p>CAP'SPORT 1018 Bd du Grand Parc Prte 10, 14200 HEROUVILLE-SAINT-CLAIR https://www.capsport-epi.fr/</p>	<p>https://imapac.fr/wp-content/uploads/2022/09/Cafe%CC%81-sante%CC%81-2.pdf/https://imapac.fr/wp-content/uploads/2022/09/PLANNING-CAP-SPORT.pdf</p>
<p>Chez Séraphin Structure équestre du bien-être Lieu-dit le mainboeuf, 14690 LE BO Tel : 06 81 84 93 06 www.chezseraphin.fr</p>	<p>Vendredi : 13h30/15h30 Samedi : 9h/12h – 14h /18h</p>
<p>Sielbleu Tel : 07 63 87 73 55 www.sielbleu.org typhaine.goraguer@sielbleu.org</p>	<p>https://imapac.fr/wp-content/uploads/2022/09/A3-Cours-co-Region-Normandie-a-jour-calvados.pdf</p>
<p>Tennis Club Athlétique Lisieux 7 bis Rue Paul Cornu, 14100 LISIEUX Tel : 02 31 62 26 80</p>	<p><u>Tennis adaptés :</u> Jeudi : 17h/18h</p>
<p>Maison Sport Santé Lisieux-Orbec <u>Lieu de pratique Lisieux :</u> Salle multi-activités Rue Victorine Magne, 14100 LISIEUX</p>	<p><u>Lisieux :</u> Mardi : 14h/15h gym 15h/16h pilates Jeudi : 16h/17h gym 17h/18h Postural Ball</p>

<p><u>Lieu de pratique Orbec :</u> Place de la mairie - Salle Kali, 14290 ORBEC</p>	<p><u>Orbec :</u> Mardi : 17h/18h gym 18h/19h gym</p>
Orne (61)	
<p>ASPTT Alençon Gymnase de l'étoile – salle de dance Avenue de Verdun, 61000 ALENCON Tel : 06 79 26 42 53</p>	<p><u>Séance d'APA</u> (Renforcement musculaire, équilibre, souplesse, endurance) Vendredi 10h/11h – 11h/12h</p>
<p>Améthyste 5 rue de la Paix, 61200 ARGENTAN Tel : 06 09 05 53 22 amethysteargentan@gmail.com</p>	<p><u>Rose pilates :</u> Mardi : 15h45/16h45</p>
<p>Remise en forme 61 Messei/Athis Tel : 06 46 74 22 97</p> <p><u>Lieu de pratique Messei :</u> Salle des sports Gerard Burel Rue Jean Dumas, 61440 MESSEI</p> <p><u>Lieu de pratique Athis :</u> Salle paroissiale 2A chemin de l'Abbé Macé Athis de l'Orne, 61430 ATHIS VAL DE ROUVRE</p>	<p><u>Messei :</u> Lundi : 9h30/10h30 : gym, renforcement et stretch 10h30/11h15 Pilates 18h/18h45 pilates avancé 19h/19h45 pilates intermédiaire 20h/20h45 pilates débutant</p> <p>Mercredi : 9h30/10h30 gym douce 10h30/11h15 pilates</p> <p><u>Athis :</u> Lundi : 14h45/15h30</p>
<p>Sielbleu Tel : 06 69 37 44 73 julien.leguen@sielbleu.org</p>	<p>https://imapac.fr/wp-content/uploads/2022/09/A3-Cours-co-Region-Normandie-a-jour-calvados.pdf</p>
Manche (50)	
<p>Maison Sport Santé 31 rue ampère ZA La petite Lande 50380 ST PAIR SUR MER</p>	<p><u>Marche nordique :</u> Lundi : 9h/10h30 Vendredi : 10h30/12h</p> <p><u>Multi activités</u> (renforcement musculaire, souplesse, badminton, basketball, activité d'adresse, ultimate...) : Lundi : 14h/15h – 15h/16h Mardi : 9h/10h – 11h/12h Jeudi : 9h/10h – 11h/12h – 16h/17h Vendredi : 9h/10h – 14h/15h</p>

<p style="text-align: center;">Sielbleu Tel : 07 61 65 63 28 jeremie.brunet@sielbleu.org</p>	<p>https://imapac.fr/wp-content/uploads/2022/09/A3-Cours-co-Region-Normandie-a-jour-calvados.pdf</p>
<p style="text-align: center;">Nord Cotentin Athlétisme Salle de l'acre 50460 QUERQUEVILLE Tel : 06 83 27 97 30 http://asquerqueville.athle.fr</p>	<p><u>Gym adaptée :</u> Lundi : 17h30/18h30 Jeudi : 11h/12h</p> <p><u>Marche nordique :</u> Mercredi : 9h30/11h30 – 17h45/19h30 Le week-end : 10h/12h</p>
<p style="text-align: center;">Gym volontaire Haytillonne Salle convivialité Rue de la mairie, 50250 SAINT-SYMPHORIEN-LE-VALOIS Tel : 06 88 97 22 17 https://gvhaytillonne.jimdofree.com/</p>	<p><u>Stretching :</u> Lundi : 17h/18h</p> <p><u>Gymnastique adaptée :</u> Mardi : 11h/12h Vendredi : 10/11h et 11h/12h</p>
<p style="text-align: center;">Philippe PINSON – éducateur sportif à domicile ST LO / CHERBOURG Tel : 06 18 09 55 85 scco@live.fr</p>	<p><u>Multi activités :</u> Dans un rayon de 50km autour de St lô et/ou Cherbourg</p>
<p style="text-align: center;">Club de loisir de Tourlaville</p> <p>Foyer Léo Lagrange, Rue des Cités, 50110 TOURLAVILLE</p> <p>Salle tennistique Bagatelle, rue du grand pré, 50110 TOURLAVILLE.</p> <p>Gymnase Digosville, 6 Rue de la Frm du Four, 50110 DIGOSVILLE</p> <p style="text-align: center;">Tel : 07 85 30 13 97 clt.santebienetre50110@gmail.com</p>	<p><u>Foyer Léo Lagrange :</u> Activité Physique Adapté : Lundi de 16h15 / 17h15 et vendredi de 9h/10h</p> <p><u>Salle tennistique Bagatelle :</u> Tennis Santé : Lundi : 15h/16h et vendredi 10h15/11h15</p> <p><u>Marche douce :</u> Mardi 10h/12h</p> <p><u>Gymnase de Digosville :</u> APA : Lundi 10h/11h ou 11h/12h ou 12h/13h Marche douce : Mardi 10h/12h</p>
Eure (27)	
<p style="text-align: center;">Sielbleu Tel : 06 46 69 67 63</p>	<p>https://imapac.fr/wp-content/uploads/2022/09/A3-Cours-co-Region-Normandie-a-jour-calvados.pdf</p>

<p style="text-align: center;">Alliance Loisir Tel : 06 87 46 58 64</p> <p>Salle de remise en forme, 22 rue des Tilleuls, 27420 LES THILLIERS-EN-VEXIN</p> <p>Salle des fêtes, 93 Rue de la mairie, 27150 LONGCHAMPS</p> <p>24 Rue De La Mairie 27150 COUDRAY</p>	<p><u>Thilliers-en-vexin :</u> Mardi : 10h/12h Mercredi : 18h30/19h30 Jeudi : 18h/20h</p> <p><u>Longchamps :</u> Mercredi : 10h/11h ou 18h30/19h30</p> <p><u>Coudray :</u> Mercredi : 20h/21h</p>
<p style="text-align: center;">Club de tennis Pont Saint Pierre 4 Chemin du Mulhomme, 27610 ROMILLY SUR ANDELLE</p>	<p><u>Tennis santé :</u> Mardi : 15h30/16h30</p> <p><u>Marche nordique :</u> Jeudi : 10h30/11h30</p>
<p style="text-align: center;">Santé Vous Sport'if</p> <p>Salle des fêtes Paul Oursel, route d'Aizier, 27500 BOURNEVILLE-SAINTE-CROIX</p> <p>Salle des fêtes ,27350 ROUGEMONTIERS santevoussportif@gmail.com</p>	<p><u>Bourneville-Sainte-Croix - multisport :</u> Lundi : 14h/15h</p> <p><u>Rougemontiers - multisport :</u> Lundi : 15h30/16h30 Mercredi : 16h45/17h45</p>