

**Gymnastique, entretien et culture physique**

**ACADEMIE DE DANSE ARABESQUE**

153 bis Rue de Paris - 16000 ANGOULEME  
Tel. 05 45 94 86 90 - Portable. 06 22 08 20 98  
Email. [contact@academiedansearabesque.fr](mailto:contact@academiedansearabesque.fr) - Site Web. <http://www.academiedansearabesque.fr>

**ACTIVITES DE CET ORGANISME**

Barre à terre.  
Enfants et adultes.

Éveil corporel.  
Enfants à partir de 4 ans.

Classique de Haut Niveau pour tous  
Moderne Jazz pour enfants / Ados et adultes.  
Flamenco enfants et adultes.

Retrouvez tous les niveaux et les horaires sur le site Internet de l'association.

**AMICALE LAIQUE D'ANGOULEME - ALA**

14 rue Marcel Paul - 16000 ANGOULEME  
Tel. 05 45 95 64 03  
Email. [valerie.delacroix@amicale-laique-angouleme.fr](mailto:valerie.delacroix@amicale-laique-angouleme.fr) - Site Web. <https://www.amicale-laique-angouleme.fr/>

**ACTIVITES DE CET ORGANISME**

Atelier gymnastique douce.

le mardi de 10h45 à 11h45 avec Pascale Dreano à la ferme des valettes.  
le jeudi de 9h15 à 10h15 avec Pascale Dreano à la ferme des valettes.

atelier respiration consciente/méditation  
le jeudi de 10h30 à 11h30

**AMICALE LAIQUE DE CHAMPNIERS**

1, Rue des Grises Musiciennes - Mairie - 16430 CHAMPNIERS  
Tel. 0603891398  
Email. [amicalelaique.champniers@gmail.com](mailto:amicalelaique.champniers@gmail.com)

 Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

**ACTIVITES DE CET ORGANISME**

Gym douce (renforcement doux), Pilates.

Lieu, jours et horaires, voir le site.

**ANCIENNE ET ESPERANCE ANGOULEME - AEA**

Gymnase Municipal, 42 rue de Montmoreau - 16000 ANGOULEME  
Tel. 05 45 95 18 64  
Email. [aeagym@free.fr](mailto:aeagym@free.fr) - Site Web. <http://aeagym.free.fr/>

**ACTIVITES DE CET ORGANISME**

Gymnastique artistique féminine et masculine, éveil gymnique et gymnastique forme loisirs.  
- Pour enfants, adultes et 3ème âge.  
Baby-gym.  
- Pour les enfants à partir de 2 ans et demi.  
Voir jours et horaires sur le site Internet de l'association.

## ANGOULEME GV



Siège social : 10 place Gustave Courbet - 16000 ANGOULEME  
Tel. 06 41 10 10 99 - Portable. 06 41 10 10 99  
Email. angoulemgv10@gmail.com - Site Web. <http://www.sport-sante.fr>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Activités : Gym diversifiée, pour tous publics (Renforcement musculaire, postural, étirements, step), lundi, mardi et jeudi, Gym douce, le mercredi matin, Body Zen, le jeudi de 12h15 à 13h15, Cours APA ( Activités Physiques Adaptées) le vendredi de 13h45 à 14h45.

Lieux de pratique : CSCS Louis Aragon Ma Campagne, Salle omnisports Grand Font, CSCS Rives de Charente.

Pour toutes informations complémentaires, prendre directement contact avec le club.

## ASSOCIATION CULTURELLE DETENTE LOISIRS - ACDL



Maison des Jeunes et de la Culture, 42 rue nationale - 16440 ROULLET  
SAINT ESTEPHE  
Tel. 05 17 20 04 45  
Email. acdlroulet@gmail.com - Site Web. <http://www.acdlroulet.fr>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Gym Fitness  
Animateur Bernard ZITOUNI CHANEDIERAS: 06 41 39 01 88

- Gym - Aérobie Salsa: le lundi et le vendredi
- Stretching Yoga: le mercredi ( pour adultes)
- Fessiers Abdos et séances de Pilates: le vendredi ( pour adultes)
- Pilates thérapeutique: le vendredi (pour adultes)

horaire et lieu sur le site.

## ASSOCIATION EXPRESSIONS

L'Esplanade, 19 bis avenue de l'Union - 16710 SAINT YRIEIX SUR CHARENTE  
Tel. 05 45 93 14 97  
Email. expressions16@wanadoo.fr - Site Web. <http://www.expressions16.fr>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Musculation  
pratique individuelle et cours collectifs

## ASSOCIATION POUR LE DEVELOPPEMENT DE L'ANIMATION AU NORD CHARENTE - ADANC

5 rue des Puits - 16240 BRETTESS  
Tel. 05 45 31 16 36 - Fax. 05 45 31 16 36  
Email. adancbrettes@gmail.com - Site Web. <http://www.adanc.com>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Zumba fitness  
Energ'gym  
Gym activ'  
Gym Form'  
Gym douce  
Gym enfants 4 - 6 ans et 7 - 10 ans  
Kid'Zou dance 9 - 13 ans  
Dance country

## ASSOCIATION SD FITNESS DANSE - SD FITNESS

3 rue FONTCHAUDIÈRE , Bis - 16000 ANGOULEME  
Tel. 06 84 22 68 31 - Portable. 06 84 22 68 31  
Email. sebdrapeau@gmail.com

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

L'association SD Fitness propose des cours de Fitness Danse. Planning et tarif sur le site internet.  
Lieu d'activités : Salon de danse Le Marysa, MJC Louis Aragon, MJC Quai du Halage.

## ASSOCIATION SPORT POUR TOUS 16 - ASPT16

8, rue de la Cigogne, Siège social - 16000 ANGOULEME  
Tel. 06 13 22 11 49  
Email. sportpourtous16@gmail.com - Site Web. <https://www.marchenordiquecharente.jimdofree.com>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

SÉANCES HEBDOMADAIRES :

QI GONG  
MARCHE NORDIQUE  
YOGA  
GYM DOUCE : Pilates Entretien Physique et Condition Physique, gym santé  
MULTI ACTIVITES : Tennis de Table, Badminton, Self Défense, Natation, Golf, Tir à l'Arc, Aquabike, bowling, volley ball, canoë/kayak, etc...

JOURNEES Marche Nordique et visites découvertes.  
WEEKENDS rando Marche Nordique, ou raquettes et ski de fond, selon les saisons, avec échanges culturels et conviviaux.  
SEJOURS bien-être européen d'une semaine en mai.

## BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE

5 impasse du bourg - 16400 PUYSMOYEN  
Tel. 05 45 64 72 93  
Email. bibliotheque@puymoyen.fr - Site Web. <http://www.puymoyen.fr>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

Gym détente  
Voir jours et horaires sur le site internet.

## BRIE LOISIRS ET CULTURE

42, ruelle Saint-Médard, Le bourg - 16590 BRIE  
Tel. 05 45 69 82 10 - Portable. 0545698210  
Email. association.blc@orange.fr - Site Web. <http://www.blc.brie.fr>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

Gym-Fit : Salle des fêtes de Brie

Gym douce adaptée lundi 16h00-17h00  
Gym hIIT mardi 20h30-21h30  
Gym Div' : mercredi 10h00-11h00

Contact Christelle Dudoit : 06 11 49 68 60

Zumba Adultes (à partir de 13 ans)  
Zumba kids pour les 4/7 ans et 8/12 ans.  
Contact : Julie Guedon au 06.58.49.83.85

## CENTRE SOCIAL CULTUREL ET SPORTIF AMICALE LAIQUE DU GOND PONTouvre - CSCS



Avenue du Général de Gaulle - 16160 GOND PONTouvre  
Tel. 05 45 68 18 78 - Portable. 05 45 68 18 78  
Email. algp16.asso@gmail.com - Site Web. <http://www.cscs-algond.org>

 Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

ALsh :  
Enfant de 3 à 11 ans  
Mercredi et vacances de 7h30 à 18h30  
Tarif : suivant quotient familial.

## CENTRE SOCIAL CULTUREL ET SPORTIF FOYER LAIQUE D'EDUCATION PERMANENTE - EPICERIE SOCIALE - CSCS FLEP



9 boulevard Léon Blum, BP 60018 - 16800 SOYAUX  
Tel. 05 45 93 11 58 - Portable. 0650577984  
Email. cscs.soyaux@orange.fr - Site Web. <http://www.cscsflep.com>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

Pôle insertion-familles et Epicerie sociale du CSCS FLEP de Soyaux

CLUB EMPLOI: Accompagnement à la recherche d'emploi.  
Parce qu'il n'est pas toujours facile de rechercher seul un emploi, nous vous proposons des ateliers, des astuces, des outils, un espace numérique, du réseau et du lien ... Tout ça autour d'un café.  
aide à la réalisation de cv, Lettre de motivation, courriers...)

BOL D'AIR:  
Atelier de remobilisation des personnes éloignées des dispositifs d'insertion sociale et bénéficiaires du RSA

POTENTIELS INSERTION:  
Remobilisation et Accompagnement vers l'insertion professionnelle des personnes éloignées des dispositifs de droit commun et en priorité bénéficiaires du RSA.

"UN JEUNE, UNE SOLUTION" (dans le cadre de la Cité Educative de Soyaux)

Ateliers de repérage, d'accompagnement aux savoir-être et de mobilisation vers les solutions d'insertion professionnelle pour les jeunes de 16 à 25 ans.

Dispositif "INSERTION HABITANTS":

Un mois pour booster vos compétences et/ou partager vos savoir-faire en devenant bénévole au CSCS FLEP ou structures partenaires

PARENTALITE:

Coordination et animation du réseau REAAP (soutien à la parentalité)

Café des parents, Atelier Créa'Pause, Ateliers cuisine et nutrition, sorties Acti'Familles, Groupe Paroles de Pères, Répit Familial)

EPICERIE SOCIALE:

aide alimentaire pour les personnes détentrices d'une carte épicerie délivrée par les travailleurs sociaux et accompagnement vers les dispositifs d'insertion sociale

Epicerie sociale : 05 45 69 64 15

Ateliers et activités également proposés par les pôles sport, culture et numérique

## **CENTRE SOCIO CULTUREL ET SPORTIF AMICALE LAIQUE DE SAINT YRIEIX SUR CHARENTE - CSCS AL**



19 bis Avenue de l'Union, L'esplanade - 16710 SAINT YRIEIX SUR

CHARENTE

Tel. 05 45 92 14 82 - Portable. 0545921482

Email. [accueil@cscsal-aredien.com](mailto:accueil@cscsal-aredien.com) - Site Web.

<https://www.cscsal-aredien.com>

### **ACTIVITES DE CET ORGANISME**

Petite crèche: "les Premiers Pas".

Accueil de loisirs pour les 11/17 ans ou rentrée au collège.  
ouvert pendant les vacances scolaires du lundi au vendredi.

Publics, jours et horaires, voir le site internet.

## **CLUB HALTEROPHILE ATHLETIQUE ANGOUMOISIN - CHAA**

6 rue des Chais, La Grand Font - 16000 Angoulême

Tel. 05 45 38 36 53 - Portable. 0778903601

Email. [chaangoumoisin@orange.fr](mailto:chaangoumoisin@orange.fr) - Site Web. <https://www.chaa.fr>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

### **ACTIVITES DE CET ORGANISME**

Activités:

Ouverture du lundi au vendredi 9H-21H Samedi 9H-15H

haltérophilie, force athlétique, musculation, Culturisme

Cours de fitness

## **COMITE DEPARTEMENTAL D'EDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE - CODEP GV 16**

Domaine de la Combe, 241 rue des Mesniers, Maison départementale des sports - 16710 SAINT-YRIEIX SUR CHARENTE

Tel. 05 45 25 32 51

Email. [codep.epgv.charente@wanadoo.fr](mailto:codep.epgv.charente@wanadoo.fr) - Site Web. <http://www.sport-sante.fr/accueil/>

### **ACTIVITES DE CET ORGANISME**

Les jours de permanences sont :

- le mardi 9h30-12h30 et 13h-16h00

- le jeudi 9h30-12h30 et 13h-16h00

- le vendredi 9h30-12h30 et 14h - 15h30.

## **CSCS - EFFERVESCENTRE**



3 route du sergent sourbé - 16440 ROULLET SAINT ESTEPHE

Tel. 05 45 67 84 38 - Portable. 07 88 88 40 94

Email. [contact@effervescentre.fr](mailto:contact@effervescentre.fr) - Site Web. <http://www.effervescentre.fr>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

### **ACTIVITES DE CET ORGANISME**

Ouverture du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h.

Ouvert à tous.

Accompagnement à l'emploi :

- Aide à la recherche d'emploi (CV, Lettre de motivation, préparation à l'entretien d'embauche...)

Espace FRANCE SERVICE

Cet accompagnement peut être collectif (programme à demander auprès de la référente : [social@effervescentre.fr](mailto:social@effervescentre.fr)), ou en individuel sur rendez-vous et par téléphone.

## CSCS - MJC MOSAÏQUE - CSCS MJC



Mosaïque, 17 Rue Antoine de Saint-Exupéry, - 16000 ANGOULEME  
Tel. 05.45.91.76.11  
Email. asso@mjcmosaïque.fr - Site Web. <https://www.mjcmosaïque.fr/>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Gymnastique volontaire, le lundi et jeudi de 18h à 20h.

## CSCS - MJC RIVES DE CHARENTE - CSCS - MJC RIVES DE CHARENTE



5 chemin du Halage - 16000 ANGOULEME  
Tel. 05 45 94 81 03  
Email. secretariat@cscs-rivesdecharente.com - Site Web.  
<http://www.cscs-rivesdecharente.com>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Ciné club : débat autour d'un film (tout public).  
Voir jours et horaires sur plaquette jointe.  
Du lundi au vendredi : de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00.  
Le samedi de 10h00 à 12h00 et de 14h00 17h00.

## ELANCIA

2 rue de la Poulie, Zone des Montagnes - 16430 CHAMPNIERS  
Tel. 05 16 53 08 92 - Fax. 05 45 39 78 52  
Email. champniers@elancia.fr - Site Web. <http://www.elancia.fr>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Suivi personnalisé.  
Tous les jours de 6h à 23h pour les adhérents.  
Ouvert le dimanche et les jours fériés

## ENERGYM

Place Genainville - 16400 PUYMOYEN  
Tel. 05 45 65 09 29 - Portable. 06 07 64 64 93  
Email. energy16400@gmail.com

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Gymnastique volontaire (à partir de 16 ans).

## FITNESS LA COURONNE

Place des Volontaires de l'An 2 - 16400 LA COURONNE  
Tel. 06 76 53 95 68  
Email. lcgaj@lcgaj.com - Site Web. <https://www.lcgaj.com/p-19-fitness-la-couronne.html#localisation>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

- Renforcement musculaire
- Cuisses abdo fessiers
- Stretching
- Activité physique adaptée pour les personnes obèses ou en surpoids
- Musculation sur appareils tous les jours du lundi au vendredi

Jours et horaires voir site internet : <http://club.quomodo.com/fclacouronne/>

## FOYER CULTURE ET LOISIRS - FCL



3 Place François Mitterrand - 16340 L'ISLE D'ESPAGNAC  
Tel. 05 45 38 61 83  
Email. contact@fcl.asso.fr - Site Web. <http://www.fcl.asso.fr>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Gymnastique  
Publics, jours et horaires, voir plaquette ci-jointe.

## FOYER D'ANIMATION PUYMOYEN

8 impasse de la Prairie - 16400 PUYMOYEN  
Tel. 06.20.72.49.63 - Portable. 0677061025  
Email. rand.eauxclaires@orange.fr - Site Web. <https://www.puymoyen.fr/associations/>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Gym détente.

## GV DES RIFFAUDS

Les Riffauds, 441 route des arnauds - 16600 RUELLE SUR TOUVRE  
Tel. 05 45 65 44 07 - Portable. 06 19 43 98 88  
Email. gvdesriffauds@laposte.net

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

UNE SEANCE LE LUNDI DE 19 h à 20 h  
UNE LE JEUDI DE 18 h 30 à 19 h 30  
GYM ADULTE

## GV MAGNAC SUR TOUVRE

3 rue Henri Rousseau - 16600 MAGNAC SUR TOUVRE  
Tel. 05 45 68 00 55  
Email. gvtouvre@gmail.com

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Gymnastique volontaire adulte, hommes et femmes.

## GV SAINT YRIEIX SUR CHARENTE

Le Mascotte 4 rue Madeleine Augeraud - 16000 Angoulême  
Tel. 06 75 52 91 81  
Email. norbert.tribaudeau@orange.fr

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Renforcement musculaire, fessiers, abdos, cours dynamiques, utilisation step...

Publics, jours et horaires, prendre contacte contacter directement le club.

## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE CHARENTE

235 Rue des Mesniers, Maison des sports - 16710 Saint-Yriex-Sur-Charente  
Tel. 05 45 25 32 51  
Email. epv.charente@laposte.net

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Publics, jours et horaires, prendre contacte contacter directement le club.

## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE SENIORS ST CYBARD

5 Chemin du Halage - 16000 ANGOULEME  
Tel. 06 71 28 48 21 - Portable. 06 71 28 48 21  
Email. josete.guibert@orange.fr

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Gymnastique douce pour seniors

Jours et horaires, contacter directement le club.

## JEUNESSE SPORTIVE ANGOULEME GYMNASTIQUE - JSA GYMNASTIQUE



Gymnase Mario ROUSTAN, rue Henri Barret - 16000 ANGOULEME  
Tel. 05 45 38 38 56 - Portable. 0671098735  
Email. jsagym16000@gmail.com - Site Web. <http://www.jsagym.fr/index.html>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Club de gym mixte : baby gym, éveil gymnique, école de gym, gym loisirs , gym de compétition garçons et filles.

Baby gym pour les 2 et 3 ans.

Eveil gymnique 4 et 5 ans.

Ecole de gym -garçons-filles (6 à 10 ans)

Gym Loisir (filles et garçons à partir de 11 ans)

Gym Santé

## KHI DAO BALZAC / VINDELLE

Appt C56 des Balcons de Bellevue, 4, impasse des Rossignols - 16000 ANGOULÊME  
Tel. 05 45 67 08 18 ou 06 88 75 43 29 - Portable. 06 88 75 43 29  
Email. VVD-TLTSP-16@hotmail.fr - Site Web. <https://vietvodao-charente.fr/menu/accueil.html>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Gymnastique d'entretien (assouplissements, musculation douce, exercices respiratoires et énergétiques, recherche de l'harmonie).

Cours pour adultes et adolescents (à partir de 15 ans) le jeudi de 18h00 à 19h00 à la salle des fêtes de Balzac (à côté de la mairie), tout près d'Angoulême.

## LA GV DES AINES DE SAINT MICHEL

31 Les Hauts de Chantoiseau, Chez DESVARD M. - 16470 SAINT MICHEL  
Tel. 05 45 91 60 86 - Portable. 06 35 13 16 18  
Email. marie.soudanas@orange.fr

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Publics, jours et horaires, contacter directement le club.

## MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE JULES BERRY - MJC



3 place Simon Dugaleix - 16440 MOUTHIER SUR BOEME  
Tel. 05 45 21 48 76  
Email. mjc-jules-berry@orange.fr

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Culture physique tous publics  
STRONG BY ZUMBA à partir de 16 ans

Lieux et horaires dans le site.

## MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE SERGE GAINSBOURG - MJC



6 place de l'Eglise - 16730 FLEAC  
Tel. 05 45 91 24 39  
Email. secretariat@mjcsgainsbourg.com - Site Web.  
<http://www.mjcsgainsbourg.com>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Baby Gym  
Détail sur la plaquette.  
Lundi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00.  
Mardi et Mercredi de 14h00 à 18h00.  
Jeudi et Vendredi de 14h00 à 17h00.

## MAKADAM FITNESS



128 Boulevard Liédot - 16000 ANGOULEME  
Tel. 05 45 90 02 31  
Email. angouleme@makadam-fitness.fr - Site Web.  
<http://www.makadam-fitness.fr>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Centre de remise en forme.  
Programmes d'entraînements personnalisés, suivi individuel et séances encadrées.  
Accès illimité 7 jours sur 7, de 6h à 23h non stop !  
Activités de cardio training, raffermissement, renforcement musculaire, circuits training, personal training et cours collectifs.

## MJC DE BARBEZIEUX - MJC



3 route de la Cigogne - 16300 BARBEZIEUX SAINT HILAIRE  
Tel. 05 45 78 21 86  
Email. mjcdebarbezieux@wanadoo.fr - Site Web.  
<https://mjcdebarbezieux.wixsite.com/mjcb>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Baby gym

plus d'information sur notre site internet

## MOUVEO



35 Impasse Félix Nadar - 16000 ANGOULEME  
Tel. 05 45 25 30 58 - Portable. 0608652741  
Email. accueil@mouveau-angouleme.fr - Site Web.  
<http://www.mouveau-angouleme.fr>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Centre aquatique.  
Cours d'aquabike, aquagym, cardio, aquafitness, aquarunning, détente, aquaphobie, bébés nageurs.  
Cours de natation enfants ou adultes.  
Horaires d'ouverture:  
- lundi au vendredi de 9h à 21h15  
- Samedi de 9h à 16h45

## **SPORT ATTITUDE**

Mairie - 16400 Voeuil et giget  
Tel. 07 70 25 46 77  
Email. sportattitude@yahoo.com

### **ACTIVITES DE CET ORGANISME**

---

sreaching postural accessible à tous  
gym douce entre le yoga et le pilate  
souplesse tonification renforcement musculaire

## **UNIVERSITE POPULAIRE DE RUELLE SUR TOUVRE - UP RUELLE**

Centre culturel, Place du Champ de Mars - 16600 RUELLE SUR TOUVRE  
Tel. 05 45 65 59 59  
Email. upr.ruelle@wanadoo.fr - Site Web. <http://up.ruelle16.free.fr/>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

### **ACTIVITES DE CET ORGANISME**

---

Gymnastique d'entretien.  
Gymnastique pilate.  
Publics, jours et horaires voir site internet.

## **VITAGYM**

35 boulevard des Ecasseaux - 16340 L'ISLE D'ESPAGNAC  
Tel. 0783426056 - Portable. 0783426056  
Email. vitagym16@laposte.net

### **ACTIVITES DE CET ORGANISME**

---

Tout public, gym tonique et musculaire ,le lundi de 18h à 19h et le jeudi de 20h15 à 21h15, avec 2 nouvelles animatrices en pleine forme ( salle Georges BRASSENS), pour toutes informations contacter le club.  
Gym Pilate le lundi et le jeudi matin de 10h30 à 11h30 et le jeudi de 19h à 20h (Grandes salles Brafard).  
Gym fit lundi de 17h30 à 18h30 et jeudi de 20h à 21h.

**Ce document est le complément départemental - Charente - aux fiches nationales Actuel-CIDJ**

Les fiches sont éditées par le Centre Information Jeunesse d'Angoulême avec la collaboration d'INFO16 à Cognac  
Centre Information Jeunesse Angoulême - 4 rue de la Place du Champ de Mars - 16000 ANGOULEME - Tél. 05 45 37 07 30 - Fax. 05 45 37 07 31  
Courriel. [cijangouleme@info-jeunesse16.com](mailto:cijangouleme@info-jeunesse16.com) - Site Internet. [www.info-jeunesse16.com](http://www.info-jeunesse16.com)  
INFO 16 - 53 rue d'Angoulême - 16100 COGNAC - Tél. 05 45 82 62 00 - Fax. 05 45 82 58 95  
Courriel. [info16cognac@wanadoo.fr](mailto:info16cognac@wanadoo.fr) - Site Internet. [www.info16cognac.fr](http://www.info16cognac.fr)