



Sports de bien être

AMICALE LAIQUE D'ANGOULEME - ALA



14 rue Marcel Paul - 16000 ANGOULEME
Tel. 05 45 95 64 03 - Portable. 0608519720 - Fax. 05 45 95 28 21
Email. alaique@wanadoo.fr - Site Web. <http://amicalelaique.sitadom.com>

Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

- Sophrologie : le lundi de 19h à 20h à la ferme des Valettes
- Yoga : le mardi soir de 18h45 à 20h à la ferme des Valettes (sous réserve, lieu à confirmer)
le mercredi soir de 18h40 à 20h l'école maternelle Condorcet (sous réserve, lieu à confirmer)
- Méditation, respiration le jeudi de 10h30 à 11h30 à la ferme des Valettes
- Gymnastique douce, entretien corporel le mardi de 10h45 à 11h45 et le jeudi de 9h15 à 10h15 à la ferme des Valettes (Public senior)

AMICALE LAIQUE DE CHAMPNIERS



1, Rue des Grises Musiciennes - Mairie - 16430 CHAMPNIERS
Tel. 05 45 69 92 06 ; 06 87 15 57 62
Email. amicalelaique.champniers@gmail.com - Site Web.
<http://amicale-laique.ccbc.fr>

Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga.
Lieu, jours et horaires, voir le site.

ASSOCIATION CULTURELLE DETENTE LOISIRS - ACDL



Maison des Jeunes et de la Culture, 42 rue nationale - 16440 ROULLET
SAINT ESTEPHE
Tel. 06 84 23 78 24 - Portable. 06 84 23 78 24
Email. acdrloulet@gmail.com - Site Web. <http://www.acdlroulet.fr>

Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Stretching yoga

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, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Hatha Yoga.
Stretching.

ASSOCIATION LA COLOMBIERE



5 rue d'Aguesseau - 16000 ANGOULEME
Tel. 05 45 94 46 36 - Portable. 05 45 94 46 36
Email. contact@la-colombiere.fr - Site Web. <http://www.la-colombiere.fr>

 Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga.
Jeudi de 9h30 à 10h30.

ASSOCIATION RESPIRATION

28 rue Montauzier - 16000 angouleme
Tel. 06 74 57 41 73
Email. asso.respiration@gmail.com - Site Web. <http://asso.respiration.free.fr>

 Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Pratique respiratoire (Aïkido) mardi 18h30
Mouvement Régénérateur (katsugen Undo) mardi 20h

Pratiques ouvertes à tous, basées sur la respiration et le Ki, selon l'enseignement de M Itsuo Tsuda

ASSOCIATION SPORT POUR TOUS 16 - ASPT16

8, rue de la Cigogne - 16000 ANGOULEME
Tel. 06 13 22 11 49 - Portable. 06 13 22 11 49
Email. sportpourtous16@gmail.com - Site Web. <https://www.facebook.com/Association-Sport-Pour-Tous-16-/>

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga

ASSOCIATION YOGA DE BOUEX - AYDB

Chez Chagnaud - 16410 BOUEX
Tel. 05 45 91 27 89 - Portable. 06 11 32 84 30 - Fax. 05 45 24 99 23 professeur
Email. yogadebouex@hotmail.fr

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Pratique du yoga
Postures, enchaînements dynamiques, techniques de respirations profondes et complètes, relaxation.

BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE - FOYER D'ANIMATION

5 impasse du bourg - 16400 PUYMOYEN
Tel. 05 45 64 72 93 - Portable. 06 88 27 98 53 - 05 45 61
Email. mdesprez1@orange.fr - Site Web. <http://www.puymoyen.fr>

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga.
Voir jours et horaires dans la plaquette ci-jointe.

BRIE LOISIRS ET CULTURE - BLC THÂTRE



42, ruelle Saint Medard, Le bourg - 16590 BRIE
Tel. 05 45 69 82 10 - 05 45 22 58 18 - Portable. 0611496860
Email. association.blc@orange.fr - Site Web.
<http://www.blc.brie.fr/page/plaquette-2019-2020>

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga
Jours et horaires sur le site.
Renseignements : Frédéric PETIT 06 64 62 95 68

CENTRE D'ANIMATION LOISIRS ET CULTURE DE CHAMPAGNE MOUTON - CALCCM



1place des Tilleuils - 16350 CHAMPAGNE MOUTON
Tel. 05 45 31 92 93
Email. calccm@wanadoo.fr - Site Web. <http://calccm.e-monsite.com/>

 Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga

Plus d'informations sur notre plaquette ci-jointe

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 - Fax. 05 45 68 70 68
Email. algp16@gmail.com - Site Web. <http://www.cscs-algond.org>

Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga.
Sophrologie.
Pilates.
Jours, horaires et lieux de pratique dans la plaquette ci-jointe.

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@cscsflep.com - Site Web. <http://www.cscsflep.com>

Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Gym douce pilates
Sophrologie
Pilates
Sport santé
Stretching
Swissball

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

CENTRE SOCIO CULTUREL ET SPORTIF - MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE LOUIS ARAGON - CSCS/MJC LOUIS ARAGON



Place Vitoria - 16000 ANGOULEME
Tel. 05 45 61 29 56 - Portable. 0545612956 - Fax. 05 45 65 99 15
Email. mjc.louis.aragon@wanadoo.fr - Site Web.
<http://www.mjc-louis-aragon.asso.fr/wp-content/uploads/2019/09/Plaquette-20>

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Adultes et séniors :
- Les voies du yoga.
- Taïchi chuan.
- Yoga du rire.
- Mardi détente

Publics, jours et horaires des cours sur le pdf en lien.

CENTRE SOCIO CULTUREL ET SPORTIF - MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE RIVES DE CHARENTE - CSCS - MJC RIVES DE CHARENTE



5 quai du halage - 16000 ANGOULEME
Tel. 05 45 94 81 03 - Fax. 05 45 94 02 99
Email. secretariat@cscs-rivesdecharente.com - Site Web.
<http://www.cscs-rivesdecharente.com>

Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga (adultes).
Tai chi chuan (adultes).

Voir jours et horaires des cours sur la plaquette ci-jointe.

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



19 bis avenue de l'Union, L'esplanade - 16710 SAINT YRIEIX SUR
CHARENTE
Tel. 05 45 92 14 82 - Portable. <https://www.calameo.com/b>
Email. accueil@cscsal-aredien.com - Site Web.
<http://www.cscsal-aredien.com>

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Daoyin Qigong.
Sophrologie.
Taiji Quan.
Yoga.

Publics, jours et horaires, voir sur le site.

CENTRE SOCIO CULTUREL ET SPORTIF DE LA COURONNE - CSCS LA COURONNE



1, allée des sports - 16400 LA COURONNE
Tel. 05 45 67 17 00 - Fax. 05 45 67 48 26
Email. accueil@cscslacouronne.org - Site Web.
<http://www.cscslacouronne.org>

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Sophrologie, le lundi de 18h à 19h30.
Yoga le jeudi de 18h30 à 20.
Stages possibles pendant l'année.

Voir public, horaires et lieux sur le site internet.

CENTRE SOCIO CULTUREL ET SPORTIF MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE SILLAC GRANDE GARENNE FREGENEUIL - CSCS MJC



La Mosaïque, 17, Rue Antoine de Saint Exupéry - 16000 ANGOULEME
Tel. 05 45 91 76 11 - Fax. 05 45 91 77 75
Email. mjc.gg@wanadoo.fr

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Bien être - Réflexologie, le lundi de 10h30 à 12h.

CERCLE DES JEUNES DE MONTIGNAC - CJM

Site de Marchot (Hippodrome) - 16330 MONTIGNAC SUR CHARENTE
Tel. 05 45 39 89 29 - Portable. 06 19 08 33 90
Email. contact@cjmontignac.org - Site Web. <http://www.cjmontignac.org>

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga

COURS DE YOGA

6 rue d'Arcole - 16000 angouleme
Portable. 06 10 39 02 78
Email. claudine.garguilo@wanadoo.fr



Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Cours de Yoga

- Le lundi de 18h30 à 19h45
- Le lundi de 20h à 21h15
- Le jeudi de 17h30 à 18h45
- Le jeudi de 19h15 à 20h30.
- Le vendredi de 9h à 10h15
- Le vendredi de 11h à 12h15
- Le vendredi de 12h30 à 13h30

6 rue d'Arcole à ANGOULEME.

- Le mardi de 17h à 18h
- Le mardi de 18h15 à 19h15

Salle du CSCS Amicale Laïque de GOND-PONTOUVRE

- Le mardi de 19h30 à 20h45
- Le mercredi de 9h à 10h15
- Le mercredi de 10h30 à 11h45

Salle du conseil de BALZAC.

- Le mercredi de 18h30 à 19h45.
- Le jeudi de 10h30 à 11h45.

Salle socio-culturelle de GENAC.

- Le mardi de 10h30 à 11h45

Salle de la Mairie à MAREUIL

DETENTE ET RANDONNEE

4, rue Anatole France - 16600 MAGNAC SUR TOUVRE
Tel. 06 70 59 06 82

FOYER ARTS ET LOISIRS MANSLOIS - FALM

mairie, 4 place de l'Hôtel de ville - 16230 MANSLE
Tel. 06 35 93 11 22
Email. falm.general@gmail.com

 Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

FOYER D'ANIMATION PUYMOYEN

23 rue de la prairie - 16400 PUYMOYEN
Tel. 05 45 61 37 25 - Portable. 06 88 27 98 53
Email. m.deprez@orange.fr - Site Web. <http://www.puymoyen.fr>

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga.

INSTITUT FRANCAIS DE YOGA POITOU-CHARENTES - IFY POITOU-CHARENTES

14, allée Jean Moulin - 16600 RUELLE SUR TOUVRE
Tel. 05 45 65 60 15 - Portable. 06 12 57 83 82
Email. christiane.nowak@wanadoo.fr - Site Web. <http://www.ify.fr>

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Cours de yoga collectifs et individuels.

Pour adultes ados.

Les cours sont dispensés à Angoulême, Aussac Vadalle, Balzac, Brie, Champniers, L'Isle d'Espagnac, le Gond Pontouvre, Ruelle sur Touvre, Hiersac, Soyaux, Genac, Vindelle, Rouillac, Saint Genis d'Hiersac, Fléac, Matha, Magnac sur Touvre, Mansle, Sonneville, Barbezieux.

KAOS AURORE LENOIR

5 chemin du Halage - 16000 ANGOULEME
Tel. 06 43 12 49 97 - Fax. 05 45 94 02 99
Email. rouvreau-fradet.mlarylene@laposte.fr

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Ateliers de danse contemporaine.

Groupe de créations en danse contemporaine.

Théâtre chorégraphique.

Photos et vidéos pour adultes en situation de handicaps.

Relaxation, conscience bien être corporel, individuel et collectif.

KHI DAO BALZAC



Appt C56 des Balcons de Bellevue, 4, impasse des Rossignols - 16000
ANGOULÊME
Tel. 05 45 67 08 18 - 06 88 75 43 29 - Portable. 06 26 22 35 63
Email. vvd-tltp-16@hotmail.fr - Site Web.
<https://vietvodao-charente.pagesperso-orange.fr>

 Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Le Khi Dao, art énergétique vietnamien, est une pratique axée sur la respiration, les assouplissements, la musculation douce et la circulation de l'énergie à travers le corps.

Lieu d'entraînement : salle des fêtes de Balzac (à côté de la mairie).

Cours pour adultes de tous âges et adolescents à partir de 15 ans, le jeudi de 18h00 à 19h00.

LA CHRYSALIDE - ESPACE SOCIOCULTUREL VAL DE CHARENTE



Place Aristide Briand - 16700 RUFFEC
Tel. 05 45 30 38 43
Email. lachrysalide@valdecharente.fr - Site Web. <http://www.cscruffecois.fr>

 Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

- Sophrologie

- Bien-être balnéo

- Méditation active

Publics, horaires et jours, voir la plaquette ci-jointe

LA SYMBOLIQUE.COM

6, rue d'Arcole - 16000 ANGOULEME
Tel. 05 45 37 47 04
Email. lasymbolique@free.fr - Site Web. <http://www.lasymbolique.com>

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga :
- Le mardi à 20h15
- Le jeudi à 12h30, 17h30 et 19h15.
- Le vendredi à 9h.

LES RYRES EN NEZ VEILLEN - LES RYRES EN NEZ VEILLEN

Treillis - 16560 JAULDES
Tel. 06 76 71 67 21
Email. les.ryres@jauldes.fr

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga du rire.
- Le mardi de 18h à 19h à la maison diocésaine à Angoulême.
- Le mercredi de 18h à 19h à ESSE.

LES VOIES DU YOGA



7 rue des Colletys - 16400 PUYSMOYEN
Tel. 05 45 61 32 96 - Portable. 06 31 47 56 99
Email. patrick.boursicot@orange.fr

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga.
- Le mardi de 10h15 à 11h30.
Salle ASPTT de Dirac.

- Le mardi de 18h40 à 20h.
Ferme des Valettes, Angoulême.

- Le jeudi de 10h à 11h15.
CSCS MJC Louis Aragon, Angoulême.

- Le jeudi de 18h30 à 20h.
Salle des fêtes de Puymoyen.

Entraînement à l'assise silencieuse méditative :
18h45 - 20h certains soirs entre septembre et avril
Ferme des Valettes, Angoulême.

LUOTHEQUE CERCLE DES JEUNES DE MONTIGNAC - CJM

Mairie, CJM - 16330 MONTIGNAC SUR CHARENTE
Tel. 05 45 39 89 29
Email. contact@cjmontignac.org - Site Web. <https://www.cjmontignac.org>

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE CENTRE SOCIAL DE SAINT MICHEL - MJC CS



16, place du 19 mars 1962, Logis de Chantoiseau - 16470 SAINT MICHEL
Tel. 05 45 91 72 49
Email. csmjc.saintmichel@free.fr - Site Web.
<http://www.mjcsaintmichel.centres-sociaux.fr>

 Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga doux.

Hatha Yoga.

Sophrologie.

Ateliers Estime de soi.

Jours et horaires, voir plaquette ci-jointe.

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE BARBEZIEUX - MJC



28 rue Trarieux - 16300 BARBEZIEUX SAINT HILAIRE
Tel. 05 45 78 21 86
Email. mjcdebarbezieux@wanadoo.fr - Site Web.
<http://mjcdebarbezieux.canalblog.com/>

 Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

- Pilates
- Yoga
- Qi-Gong
- Atelier Shen Zen (pour les enfants)
- Sophrologie à thème
- Sophrologie
- Energie des minéraux

Publics, jours et horaires, voir plaquette ci-jointe

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.julesberry@orange.fr

 Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga
Qi gong
Sophrologie.
Jours et horaires sur le site.

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE SERGE GAINSBORG - MJC

 6 place de l'Eglise - 16730 FLEAC
Tel. 05 45 91 24 39 - Fax. 05 45 91 67 69
Email. secretariat@mjcsgainsbourg.com - Site Web.
<http://www.mjcsgainsbourg.com>

 Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Sophrologie
Yoga
Stretching Soins du dos
Qi Gong
Pilate

Publics, jours et horaires, voir plaquettes ci-jointe.

MAX BOUQUINET - COACH DE VIE

3 allée des Chanvriers, - 16710 Saint-Yrieix-sur-Charente
Tel. 06 14 14 30 49
Email. max0614143049@gmail.com

ACTIVITES DE CET ORGANISME

- consultations individuelles et programmation d'entraînement personnalisés visant le retour à l'autonomie de santé.
- cours collectifs de yoga et gym douce énergétique à la demande.

MOUVEMENT LIBRE

Chemin de Fontbelle-l'Arche - 16000 Angoulême
Tel. 664430418 - Portable. 0664430418
Email. danselibre8@gmail.com

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Danse libre et danse équiLibre
cercle de femmes et danse du coeur
atelier individuel thérapeutique personnalisé

TCH'AN TAIJI QUAN DE L'ANGOUMOIS

5 quai du halage - 16000 ANGOULEME
Tel. 05 45 38 02 00
Email. tch_an@yahoo.fr - Site Web. <http://tchan16-jimdo.com>

ACTIVITES DE CET ORGANISME

TAIJI QUAN : apprentissage et pratique du style YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

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. up-ruelle@wanadoo.fr - Site Web.
<http://up-ruelle.pagesperso-orange.fr/>

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga
Diététique
Pilates

Publics, jours et horaires, voir le site

VITAL'ENERGIE 16

12, rue Georges Clémenceau - 16340 L'ISLE D'ESPAGNAC
Tel. 09 82 26 34 02 - Portable. 0982263402
Email. vitalenergie16@gmail.com

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Consultations individuelles, stages et ateliers sur l'alimentation, les cosmétiques, l'aromathérapie et la naturopathie.

YOGA

12 rue Mozart - 16600 MAGNAC SUR TOUVRE
Tel. 05 45 31 17 89
Email. thaly.aime2@orange.fr

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Techniques et connaissances dans le domaine du yoga.

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 - Site Internet. 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 - Site Internet. www.info16cognac.fr