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 - 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.
Gym Tonique

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

AMICALE LAIQUE CHALAISIENNE

8 rue d'Angoulême - 16210 CHALAIS
Tel. 06 23 18 00 94
Email. amicale-laique-de-chalais@orange.fr - Site Web. http://amicalechalais.free.fr

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

ACTIVITES DE CET ORGANISME

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

ANCIENNE ET ESPERANCE ANGOULEME - AEA

Gymnase Municipal, 42 rue de Montmoreau - 16000 ANGOULEME
Tel. 05 45 95 18 64
Email. 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.

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

Musculation
pratique individuelle et cours collectifs

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 au 06.84.22.68.31. Première séance d'essai offerte.
Lieu d'activités :
Mornac (lundi)
Touvre (mardi)
Angoulême St-Cybard (mercredi et vendredi)

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

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 - Site Web. https://www.cscsal-aredien.com

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Lieu, horaire et public voir sur le site

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 - Site Web. https://www.chaa.fr

Une plaquette est disponible sur le site : 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.

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

Yoga

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.

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

- Musculation
Lundi de 9h à 17h
Mardi de 10h45 à 20h
Mercredi de 16h à 20h
Jeudi de 10h45 à 20h
Vendredi de 10h45 à 20h

- Cross-Training
Lundi de 9h15 à 10h
Mardi de 18h30 à 19h15
Vendredi de 11h à 11h45

- Pump
Vendredi 18h30 à 19h30

- Cuisses Abdos Fessiers
Jeudi 18h30 à 19h30

- Stretching
Mardi de 11h à 11h45
Jeudi de 11h à 11h45

- Cross-Training adapté
Mercredi de 18h30 à 19h30

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE JULES BERRY - MJC

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

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Culture physique

Culture physique, adultes tous niveaux, mardi et vendredi 18h/19h30 et jeudi 10/11h30. Renforcement musculaire(bras, jambes, abdominaux, fessiers, dos, cervicales), étirements et assouplissements. Reprise le 09/09/2025. Tarif: 65€/an + adhésion à la MJC

Martine BOUTIN: 06.86.02.53.32

Total Fitness

Total fitness renforcement musculaire avec ou sans matériel, encadré par un coach diplômé sport santé, accessible à tous. A partie de 16 ans le mercredi 18h30/19h45. Reprise le 10/09/2025. Tarif:250/an + adhésion à la MJC.
Sophie RABEAU: 05.45.21.48.76.

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.
Vous en avez marre des salles de sport sans coaching, sans âme et sans ambiance ?

Le concept Makadam Fitness Angoulême va tout de suite vous mettre à l'aise.
Sans contrainte, bénéficiez d'un accès illimité 7/7 avec coaching personnalisé, d'un suivi individuel et de cours collectifs mais aussi de séances bien-être où l'humain reste au centre de nos priorités.

Notre salle de sport à Angoulême dispose d'espaces variés sur plus de 600m2 climatisés : musculation guidée et libre, cardio, un espace cross-training et cours collectifs.

MOUVEO

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

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Piscine de remise en forme.

Spécialisée dans les activités de Sport Santé dont Aquabike, Aquafitness, Aquarunning, Aqua circuit, Aqua Abdominaux + fessiers

Sport bien-être avec Aquazen, Aquarelax, Aquagym douce;

Et activités d'éducation aquatique avec bébés nageurs, Familiarisation, Apprentissage enfants et adultes, Aquakids.

Retrouvez les horaires d'ouverture sur leur site www.mouveo-angouleme.fr

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