

## Gymnastique volontaire

### AMICALE LAIQUE CHALAIISIENNE

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](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Zumba

Gym fit : Gym douce, Gym Hiit, Gym Div'

Publics, jours et horaires sur le site

### AMICALE LAIQUE D'ANGOULEME - ALA

14 rue Marcel Paul - 16000 ANGOULEME

Tel. 05 45 95 64 03

Email. valerie.delacroix@amicale-laique-angouleme.fr - Site Web. <https://www.amicale-laique-angouleme.fr/>

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Atelier gymnastique douce.

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

### AMICALE LAIQUE DE CHAMPNIERS

1, Rue des Grises Musiciennes - Mairie - 16430 CHAMPNIERS

Tel. 0603891398

Email. 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.

### 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, cardio, abdominaux, étirements), lundi 9h30 et 18h00, jeudi 18h, Pilates le mercredi soir à 19h00, Gym douce le mardi matin à 9h00, Séance gym accompagnée ( Activités Physiques Adaptées) le jeudi de 14h00 à 15h00, Nordic Yoga le vendredi de 14h30 à 16h00, plaine de sports de Ma Campagne.

Lieux de pratique : Espace CAJ Louis Aragon Ma Campagne, 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. acdlroullet@gmail.com - Site Web. <http://www.acdlroullet.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)

Reprise le 8 septembre 2025.

## 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](mailto: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

---

Gym diversifiée

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

5 rue des Puits - 16240 BRETTE  
Tel. 05 45 31 16 36 - Fax. 05 45 31 16 36  
Email. [adancbrettes@gmail.com](mailto: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

---

Gym form' (FOUQUEURE-LA FAYE)

Gym douce (LA FAYE-FOUQUEURE)

Line et country Dance :

- niveau DEBUTANT (LA FAYE - VARS)
- niveau MOYEN (FOUQUEURE- VARS)
- niveau INTER/AVANCE (FOUQUEURE)

## BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE

5 impasse du bourg - 16400 PUYMOYEN  
Tel. 05 45 64 72 93  
Email. [bibliotheque@puymoyen.fr](mailto: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-Medard, Le bourg - 16590 BRIE  
Tel. 05 45 69 82 10 - Portable. 0545698210  
Email. [association.blc@orange.fr](mailto:association.blc@orange.fr) - Site Web. <http://www.blc.brie.fr>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

Gym-Fit : Salle des fêtes de Brie

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 Glangetas au 06.58.49.83.85

## CENTRE D'ANIMATION DE COGNAC

9A place Cagouillet - 16100 COGNAC  
Tel. 05 45 32 17 28  
Email. [accueil@centre-animation.com](mailto:accueil@centre-animation.com) - Site Web. <http://centre-animation.com>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Fitness  
Maintien corporel  
Gym pilates

Publics, jours et horaires, voir notre site

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

1place des Tilleuils - 16350 CHAMPAGNE MOUTON  
Tel. 05 45 31 92 93 - Portable. 06 41 17 84 85  
Email. [calccm@wanadoo.fr](mailto:calccm@wanadoo.fr) - Site Web. [https://www.facebook.com/calccm.champagnemouton/?locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/calccm.champagnemouton/?locale=fr_FR)



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

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Plaquette 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 - Portable. 05 45 68 18 78  
Email. [algp16.asso@gmail.com](mailto: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

Gym sport santé :  
Jeudi de 17h à 18h ou 18h à 19h  
Salle polyvalente du centre social  
Coût est de 100 € par an + 5 € adhésion

Pilates :  
Vendredi de 18h à 19h  
Salle polyvalente du centre social  
Coût est de 175 € par an + 5 € adhésion

Tai chi chuan :  
Jeudi de 18h à 19h cours débutants  
Jeudi de 19h à 20h15 cours confirmés  
Espace Jean charcot  
Coût est de 220 € par an + 5 € adhésion

## 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](mailto:cscs.soyaux@orange.fr) - Site Web. <http://www.cscsflep.com>

## CENTRE SOCIAL KALEIDOSCOPE - KALEIDOSCOPE



1 place de l'Egalité - 16470 SAINT MICHEL  
Tel. 05 45 91 72 49  
Email. [accueil@kaleidoscope-saintmichel.fr](mailto:accueil@kaleidoscope-saintmichel.fr) - Site Web.  
<https://kaleidoscope-saintmichel.com/>



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

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Gymnastique le lundi et le jeudi pour les adultes

Horaire et lieu voir sur la plaquette

## 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

Gym entretien inter-âges.  
Gym douce adultes et seniors.

## 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

-Le CODEP de la Charente favorise la création et le fonctionnement des associations. Il informe le public sur les avantages de pratiquer une activité.

## 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 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](mailto:secretariat@cscs-rivesdecharente.com) - Site Web.  
<http://www.cscs-rivesdecharente.com>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Gym Douce pour adultes le mardi de 14h30 à 15h30

## ENERGYM

Place Genainville - 16400 PUYMOYEN  
Tel. 05 45 65 09 29 - Portable. 06 07 64 64 93  
Email. [energy16400@gmail.com](mailto:energy16400@gmail.com)

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Gymnastique volontaire (à partir de 16 ans).

## FOYER D'ANIMATION PUYMOYEN

8 impasse de la Prairie - 16400 PUYMOYEN  
Tel. 06.20.72.49.63 - Portable. 0677061025  
Email. [rand.eauxclaires@orange.fr](mailto: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](mailto:gvdesriffauds@laposte.net)

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

UNE SEANCE LE LUNDI DE 19 h à 20 h

UNE SEANCE LE JEUDI DE 19 H A 20 H

## GV MAGNAC SUR TOUVRE

3 rue Henri Rousseau - 16600 MAGNAC SUR TOUVRE  
Tel. 05 45 68 00 55  
Email. [gvtoouvre@gmail.com](mailto:gvtoouvre@gmail.com)

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Gymnastique volontaire adulte, hommes et femmes.

## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE CHARENTE

235 Rue des Mesniers, Maison des sports - 16710 Saint-Yriex-Sur-Charente  
Tel. 05 45 25 32 51  
Email. [epgv.charente@laposte.net](mailto:epgv.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](mailto:josete.guibert@orange.fr)

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Gymnastique douce pour seniors

lundi de 14h30 à 15h30 et le jeudi de 10h à 11h

## 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](mailto: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 du bien-être et de l'harmonie).  
Cours pour adultes et adolescents (à partir de 15 ans), tout près d'Angoulême, le jeudi de 18h00 à 19h00 à la salle des fêtes de Balzac (à côté de la mairie), le mercredi de 17h45 à 19h00 et le vendredi de 18h00 à 19h15 à l'ancienne salle des fêtes de Vindelle (à côté de la mairie).

## 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](mailto: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](mailto:mjc-jules-berry@orange.fr)

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Culture physique tous publics

Culture physique, adultes tous niveaux, mardi et vendredi 18h/19h30 et jeudi 10h-11h30. Renforcement musculaire (bras, jambes, abdominaux, fessiers, dos, cervicales) étirements et assouplissement. Reprise le 9/09/2025. Tarif: 65€/an + adhésion à la MJC.

Total fitness

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

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



6 place de l'Eglise - 16730 FLEAC  
Tel. 05 45 91 24 39  
Email. [secretariat@mjcsgainsbourg.com](mailto: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

Equilibre motricité séniors  
RGM renforcement musculaire général/CAF cuisse abdo-fessiers/Step  
Gym douce  
Gym pilate  
Qi Gong  
Stretching  
Swiss Ball

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

## 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 la plaquette ci-jointe.

## 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 & pilates - Yoga  
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 17h30 à 18h30 et le jeudi de 19h à 20h ,ave ( salle Georges BRASSENS), pour toutes informations contacter le club.  
Gym Pilates débutants le lundi de 10h à 11h et le jeudi de 9h30 à 10h30 et pilates intermédiaire le jeudi de 10h30 à 11h30 (petite salle Brassens ).

Cours de corps et esprit les lundis de 11h à 12h (petite salle Brassens ) et le jeudi soir de 20h à 21h (grande salle BRASSENS ) .

**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)