Enseignement en Charente

16.4233 - Sports de bien être

Edition du : 01/09/2025

Sports de bien être

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

- Yoga : le lundi soir de 18h45 à 20h à la ferme des Valettes (sous réserve, lieu à confirmer)

- Gymnastique douce, entretien corporel le mardi de 9h15 à 10h15 à la ferme des Valettes
(Public senior).

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, 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. 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, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Mémoire Locale, partager des souvenirs, raconter des anecdotes, écrire pour transmettre
Isabelle KUREK 06 46 64 40 66

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

Pilates
Lia-Pounds fitness cardio
Hatha Yoga.
Stretching.

ASSOCIATION LA COLOMBIERE

5 d'Aguesseau - 16000 Angoulême
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 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 PUYMOYEN
Tel. 05 45 64 72 93
Email. bibliotheque@puymoyen.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

42, ruette Saint-Medard, 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

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 - Portable. 06 41 17 84 85
Email. calccm@wanadoo.fr - Site Web. https://www.facebook.com/calccm.champagnemouton/?locale=fr_FR

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 - 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, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga :
Mardi de 17h à 18h ou 18h15 à 19h15
Vendredi de 11h à 12h
Salle polyvalente du Centre Social
Coût est de 175 € 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 - 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 - Site Web. https://www.cscsal-aredien.com

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Kanga Training
Respiration consciente Active
Prékanga
Sophrologie
Sophrologie prénatale
Yoga Adulte
Taï Chi Chuan
Yoga enfant.

Publics, jours et horaires, voir sur le site.

CERCLE DES JEUNES DE MONTIGNAC - CJM

Hippodrome de montignac - route d'aigre - 16330 MONTIGNAC SUR CHARENTE
Tel. 06 19 08 33 90 - Portable. 06 19 08 33 90
Email. contact@cjmontignac.org - Site Web. http://www.cjmontignac.org

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga

COURS DE YOGA

180 rue de la fontaine - 16330 VOUHARTE
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 à 18h30
- Le jeudi à 18h30

Gymnase du Collège Anatole France. L'Houmeau.

- Le mardi à 17h
- Le mardi à 18h15
-Le vendredi à 11h
Salle du CSCS Amicale Laïque de GOND-PONTOUVRE

- Le mercredi à 18h30
- Le jeudi à 10h30
Salle socio-culturelle de GENAC-BIGNAC.

CSCS - MJC MOSAIQUE - CSCS MJC

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

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

ACTIVITES DE CET ORGANISME

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

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.

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. 05 45 20 72 08
Email. falm.direction@gmail.com

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

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

Yoga.

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

136, ROUTE DE VOEUIL - 16400 La Couronne
Tel. 0651669303 - Portable. 0651669303
Email. armellefougeras@gmail.com - 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.

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 26 22 35 63
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, 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.
Horaires et lieux d'entraînement : le jeudi de 18h00 à 19h00, à Balzac, salle du Conseil ; le mercredi de 17h45 à 19h00 et le vendredi de 18h00 à 19h15, à Vindelle, salle des Fins Bois (à côté de l'école) et ancienne salle des fêtes (à côté de la mairie) en période hivernale.
Cours pour adultes de tous âges et adolescents à partir de 15 ans

LA CHRYSALIDE - ESPACE SOCIOCULTUREL VAL DE CHARENTE

3 av Celestin Sieur - 16700 RUFFEC
Tel. 05 45 30 38 43
Email. lachrysalide@valdecharente.fr - Site Web. http://www.cscruffecois.fr

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.

LE COLIBRI - CSCS LA COURONNE - LE COLIBRI

1, allée des sports - 16400 LA COURONNE
Tel. 05 45 67 17 00 - Portable. 0782326798
Email. accueil@cscslacouronne.org - Site Web. https://cscslacouronne.org/

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Pôle jeunesse
Pour les jeunes de 12 à 17 ans, nous proposons différents projets et animations en partant des besoins et envies des jeunes ! Un lieu dédié aux projets, à la découverte, aux loisirs et aux échanges : Citoyenneté, sports, culture, environnement, numérique, à vous de décider !
Egalement des animations hors les murs, des rencontres, des sorties à la journée, des séjours…
En période scolaire
NOUVELLE ORGANISATION DU MERCREDI
Accueil « hors les murs », les mercredis de 13h30 à 17h. A la Maison du projet (place des volontaires de l'an 2 – 16400 LA COURONNE) : accueil libre, convivial, partage et échange sur les idées et projets des jeunes
A l'espace jeunes
• NOUVEAUTE : mardi de 16h à 18h : un espace « ouvert », calme, favorable pour faire ses recherches dans le cadre des études, une personne ressource, des informations et de la documentation…
• Vendredi de 17h-22h, deux fois par mois
• Samedi en journée et/ou soirée, une fois par mois : accompagnement des projets jeunes, sorties et temps forts (culture, visite, exposition…)
Collège de La Couronne
• Mardi 13h-14h : « Questions d'ados » : temps d'échange, de rencontre et d'informations…
• Jeudi 13h-14h : atelier jeux de société, pêche aux idées
Pendant les vacances
Petites Vacances
• Ouverture en journée et ponctuellement en soirée : à l'espace jeunes ou en extérieur (hors les murs)
• Temps de préparation et constructions des projets
• Sorties à la journée et animations
Eté
• Séjour Jeunes
• Animations à l'espace jeunes et en extérieur : Espace St Jean, Abbaye notre Dame, festivals…
• Projets croisés (sports, environnement, sciences…)

Infos pratiques :
Marc LAMY
07 82 32 67 98
secteurjeunes@cscslacouronne.org

LES RYRES EN NEZ VEILLENT - LES RYRES EN NEZ VEILLENT

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 - LVDY

7 rue des Colletys - 16400 PUYMOYEN
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, route du stade.

- Le jeudi de 10h à 11h15.
Centre Social Ma Campagne, Angoulême.

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

Entraînement à l'assise silencieuse méditative :
18h30 - 19h40 un soir par mois entre septembre et avril
Salle ASPTT de Dirac

LUDOTHEQUE CERCLE DES JEUNES DE MONTIGNAC - CJM

Mairie, CJM - 16330 MONTIGNAC SUR CHARENTE
Tel. 06 19 08 33 90 - Portable. 07 87 88 01 16
Email. contact@cjmontignac.org - Site Web. https://www.cjmontignac.org

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

Yoga pour adultes.
Qi gong adultes et séniors.
Sophrologie adultes.
Jours et horaires sur 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, 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.

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, 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

MOUVEMENT LIBRE

123, rue de Clérac à Sillac - 16000 Angoulême
Tel. 06 64 43 04 18 - Portable. 06 64 43 04 18
Email. mouvementlibre8@gmail.com - Site Web. https://www.facebook.com/danseauthentique/

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Danse libre et danse équiLibre
cercle de femmes et danse du coeur
atelier individuel thérapeutique personnalisé
lundi de 18h30à 20h30
mercredi de 06h à 21h

TCH'AN TAIJI QUAN DE L'ANGOUMOIS - TCH'AN

62 rue de la tressorière - 16000 ANGOULEME
Portable. 06 75 96 78 34
Email. tch_an@yahoo.fr - Site Web. http://tchan16-jimdo.com

ACTIVITES DE CET ORGANISME

TAIJI QUAN (ou Taï chi chuan): apprentissage et pratique taichi du style YANGJIA MICHUAN

La pratique du Taiji quan comprend plusieurs parties telles que exercices de base, enchaînement de mouvements, applications techniques, poussée des mains, méditation, armes.

Le Taiji quan s'adresse à tous, à partir de 15 ans.

Ne demandant pas d'effort physique violent, il ne présente aucune contre-indication médicale.

Pratique de certaines techniques connexes telle que l'épée ancienne, l'éventail, le sabre.

Il n'y a pas de tenue spéciale pour la pratique, il suffit que les vêtements soient amples.

Tarif: cours 180€/an et 20€/ d'adhésion à TCH'AN.

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, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga
Diététique
Pilate

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