Activités de bien-être

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

-Sophrologie
-Tai-Chi-Chuan
-Yoga
-pilates
Publics, jours et horaires, voir plaquette ci-jointe

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 mardi de 10h30 à 11h30 salle de quartier de st Martin proche ecole de jules ferry
- Gymnastique douce, le mardi de 9h15 à 10h15salle de quartier de st Martin proche de l école jules ferry

-gymnastique d 'entretien le vendredi de 11h à 12h salle de quartier de st Martin proche de l école jules ferry

-Pilates le mercredi de 17h30 à 18h30 salle de quartier st Martin proche de l 'école jules ferry
-yoga du rire le lundi de 19h à 20 heures tou les 15 jours
le jeudi de 19h à 20 heures tous les 15 jours
salle du quartier de st martin proche de l'ecole jules ferry

-sophrologie le lundi de 10h à 11heures tous les 15 jours
le mercredi de 18h30 à 19h30 tous les 15 jours
salle de quartier de st Martin proche de l'école jules ferry

-respiration active le jeudi de 10h30 à 11 h30 salle de quartier de st Martin proche de l'école jules ferry

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 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 - Portable. 06 80 68 85 14
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 DE COGNAC

9A place Cagouillet - 16100 COGNAC
Tel. 05 45 32 17 28
Email. accueil@centre-animation.com - Site Web. http://centre-animation.com

ACTIVITES DE CET ORGANISME

- Gym Pilate
- Méditation (yoga)/relaxation profonde
- Maintien corporel
- Yoga
- Qi Gong
- Sophrologie

Publics, jours et horaires, voir site internet.

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

Le vendredi de 14h30 à 15h45, salle de l'Amicale

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

Stretching 1 le lundi de 9h45 à 10h45, stretching 2 le jeudi de 11h à 12h
Pilates le mardi de 10h30 à 11h30 et de 12h15 à 13h15, le vendredi de 9h à 10h et de 10h30 à 11h30
Swissball le jeudi de 9h45 à 10h45 et le vendredi de 12h30 à 13h30
Barre à terre le lundi de 12h30 à 13h30
Yoga le mardi de 19h à 20h

CENTRE SOCIAL KALEIDOSCOPE - KALEIDOSCOPE

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

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

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga le lundi pour les adultes
Sophrologie le mercredi tous les 15 jours pour les adultes
Atelier estime de soi une séance par semaine pendant un trimestre

Horaire et lieu voir sur la plaquette

CENTRE SOCIO CULTUREL DU CONFOLENTAIS - CSC CONFOLENS

2 rue Saint Michel - 16500 CONFOLENS
Tel. 05 45 84 00 43 - Portable. 07 83 12 15 38
Email. accueil@cscc16.fr - Site Web. http://confolentais.centres-sociaux.fr/

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga
Tai Chi Chuan (débutant et confirmés)

Pour plus d'informations consulter la plaquette ci-jointe.

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

Respiration consciente Active
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
Danse Classique et Modern'Jazz
Danse Folk
Ludothèque
Location de canoës
Initiation à internet

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 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 - HAUTE CHARENTE - CSCS HAUTE CHARENTE

39 rue du 8 mai, Roumazières-Loubert - 16270 TERRES DE HAUTE CHARENTE
Tel. 05 45 71 18 59
Email. cscshc.accueil@cscshautecharente.fr - Site Web. http://www.cscshautecharente.fr

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

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Taiji quan et Qi gong

Discipline à la portée de tous où chacun peut s'épanouir selon ses capacités et améliorer son bien-être.
= le jeudi de 18h30 à 20h au CSCS (hors vacances scolaires)

Sophrologie-Relaxation

Offrez-vous une parenthèse de bien-être, un moment privilégié pour faire le vide et chasser le stress, vous recharger en énergie positive dans une ambiance calme, chaleureuse et pleine de bonne humeur.

Le hatha-yoga (séance français/anglais).

Besoin de :

- souplesse des muscles et des articulations?

- tonification du corps et du système nerveux?

- équilibre physique/mental, relaxation?

- calme intérieur, harmonie corps/esprit?

Le yoga est pour vous.

ECOLE D'ART DE GRANDANGOULEME

17 rue des acacias - 16000 ANGOULEME
Tel. 05 45 94 00 76 - Fax. 05 45 94 00 76
Email. ecole.dart@grandangouleme.fr - Site Web. http://www.ecole-art-grandangouleme.fr

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

FOYER ARTS ET LOISIRS MANSLOIS - FALM

mairie, 4 place de l'Hôtel de ville - 16230 MANSLE
Tel. 05 45 93 12 35 - 06 30 35 99 30
Email. falm.direction@gmail.com

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

ACTIVITES DE CET ORGANISME

20 sections sportives et culturelles

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 ,Saint Yrieix

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, la circulation de l'énergie à travers le corps, la recherche du bien-être et de l'harmonie.
Horaires et lieux d'entraînement : le jeudi de 18h00 à 19h00, à la salle des fêtes de Balzac ; le mercredi de 17h45 à 19h00 et le vendredi de 18h00 à 19h15, à l'ancienne salle des fêtes de Vindelle.
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

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 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

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

Lia-mouvement rythmé
RMG
Respiration

Equilibre motricité sénior
Gym Pilates
Yoga
Sophrologie
Step
Stretching

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.
- Sophrologie

Publics, jours et horaires, voir plaquette ci-jointe

MOUVEMENT LIBRE

11 rue François 1er - 16000 Angoulême
Tel. 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.