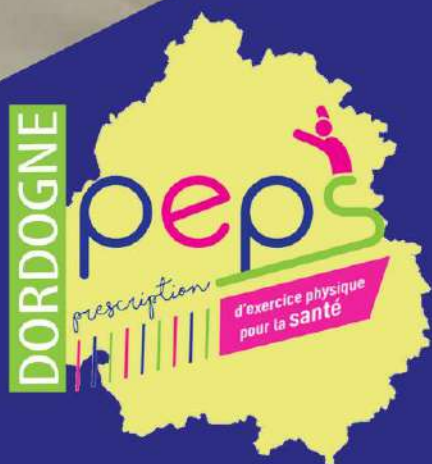


SUR PRESCRIPTION  
MÉDICALE

PARLEZ-EN À VOTRE  
MÉDECIN



# ANNUAIRE RESEAU PEPS DORDOGNE

VOTRE SANTE, C'EST VOUS QUI  
L'ENTRETENEZ

JANVIER 2022



## PEPS 24, un Réseau d'acteurs à votre service

L'association PEPS\* Dordogne, créée le 16 Septembre 2019, a pour vocation la mise en réseau de l'ensemble des acteurs œuvrant dans le champ du Sport et de la Santé ; et plus particulièrement celui de la prescription médicale d'activité physique.

Historiquement, le CDOS 24 a impulsé ce dispositif départemental en 2013 : le Réseau Départemental « Sport, Santé & Bien-être ». Force de structuration et soutenu par l'application du décret « Sport sur ordonnance » en 2017, il fait aujourd'hui figure de référence dans le champ de l'offre de pratique d'activité physique pour les personnes atteintes de pathologies chroniques ; sous le nom de Réseau PEPS Dordogne.

Dans ce cadre, le CDOS 24, le CAPCV & PSL24 ont réussi à mobiliser bon nombre de partenaires et d'acteurs autour de ce dispositif : la DDCSPP24, la DT ARS 24, la Direction des Sports du Conseil Départemental, des structures hospitalières et médico-sociales, des médecins et autres professionnels de santé, des associations de patients, etc.

En ce sens, le CDOS 24, le CAPCV & PSL 24 ont fondé l'association PEPS Dordogne. Cette dernière s'attache à mettre en place le dispositif régional PEPS par les actions suivantes :

- la mise en réseau et l'harmonisation de l'offre « Sport Santé »
- la sensibilisation des éducateurs sportifs professionnels et bénévoles
- l'aide à la prescription médicale d'activité physique auprès des médecins
- l'organisation de programmes d'activités physiques adaptées pour un public présentant des freins et des limites à la pratique de l'activité physique

Depuis 2020, une coordinatrice territoriale PEPS est mise à disposition de l'association PEPS 24, afin d'assurer la coordination entre les structures sportives, les professionnels de santé et le public atteints de pathologies chroniques.

C'est dans cet état d'esprit, de travail en réseau, que l'association PEPS 24 répond aux attentes et interrogations des différents acteurs ; permettant de sécuriser le parcours du bénéficiaire à la recherche d'une activité physique adaptée à ses besoins.

\*Prescription d'Exercice Physique pour la Santé

# Comment utiliser cet annuaire ?

## 1<sup>ère</sup> étape

- Sélectionner votre zone géographique



## 2<sup>ème</sup> étape

- Choisissez votre activité



## 3<sup>ème</sup> étape

- Consulter les informations

- Renseignez-vous sur le site internet en un clic

**FRANCE ALZHEIMER DORDOGNE**

**FRANCE ALZHEIMER**  
ASSOCIATION PERIGORDE  
D'ALZHEIMER

*Educateurs sensibilisés :*  
Joël FRANCOISE

☎ 05 53 27 30 34  
✉ alzheimer.dordogne@orange.fr

🌐 [francealzheimer.org/dordogne/](http://francealzheimer.org/dordogne/)  
📱 @francealzheimer.dordogne

**NEURO MOUV'**  
(Personne souffrant de maladies neuro-évolutives)  
Château de Banceuil, à Thiviers  
▪ Lundi de 13H45 à 15H15

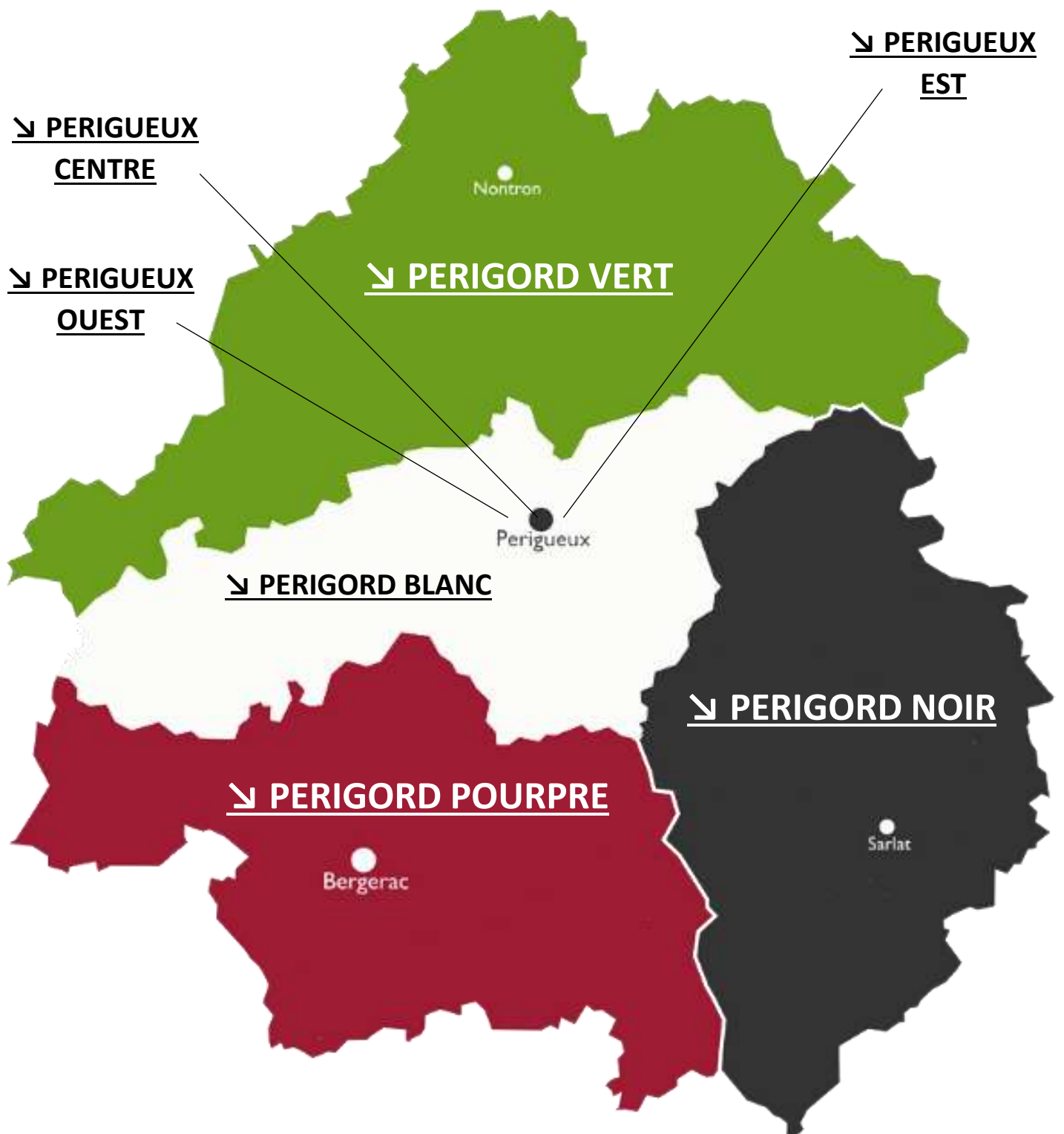
Nombre de séance d'essai : 1  
Montant de la cotisation annuelle :  
30€ (Adhésion à France Alzheimer)

Si besoin ... Revenez au sommaire de votre Périgord



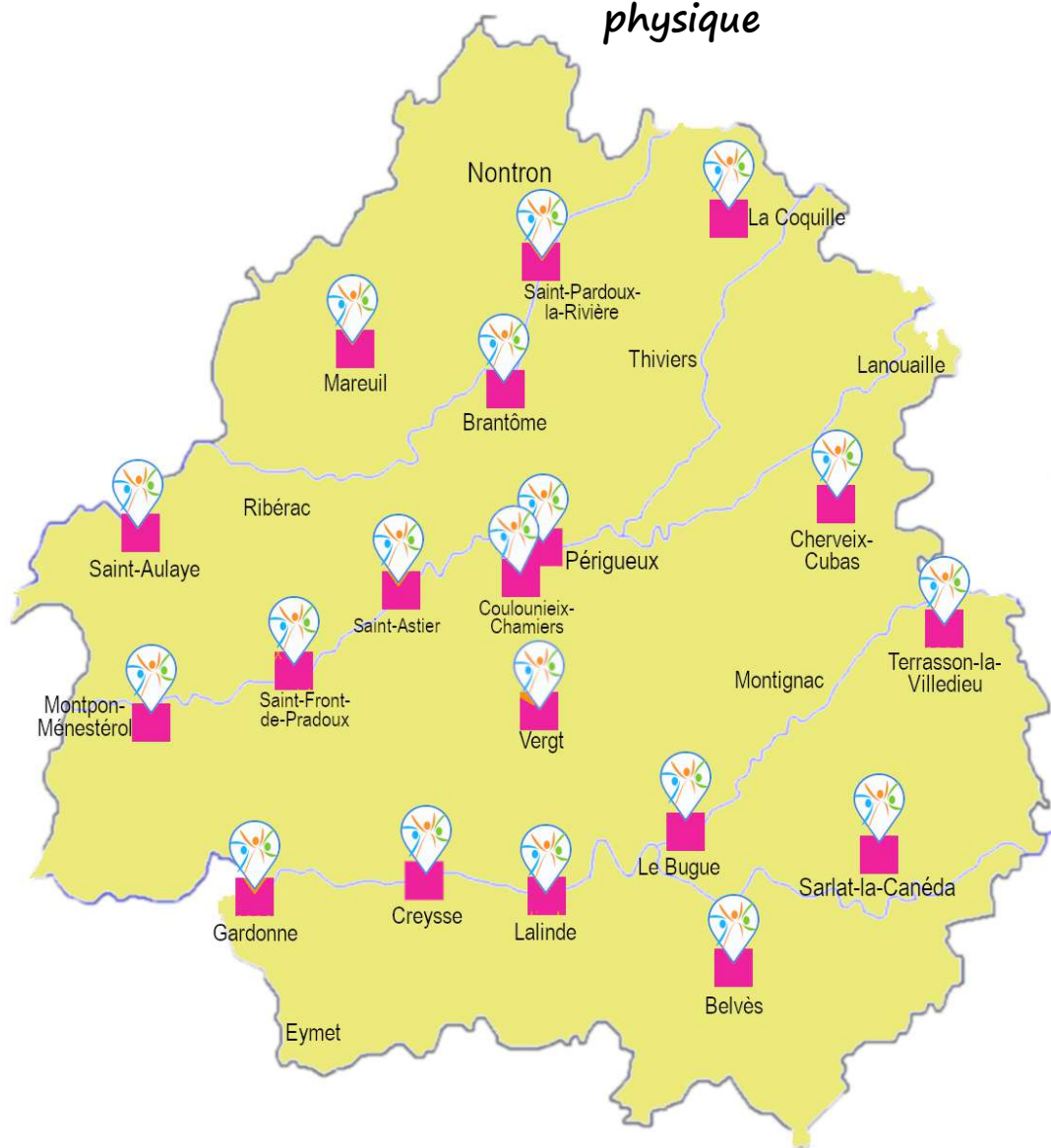


*Je recherche une activité physique, proche de  
chez moi*



*Je recherche un atelier d'Activité Physique Adaptée, pour un  
reconditionnement physique et motivationnel*

*Je recherche une plateforme d'évaluation de la condition  
physique*



**2021 - 2022**

 **Ateliers Pass Mouv'**

 **Plateforme d'évaluation**

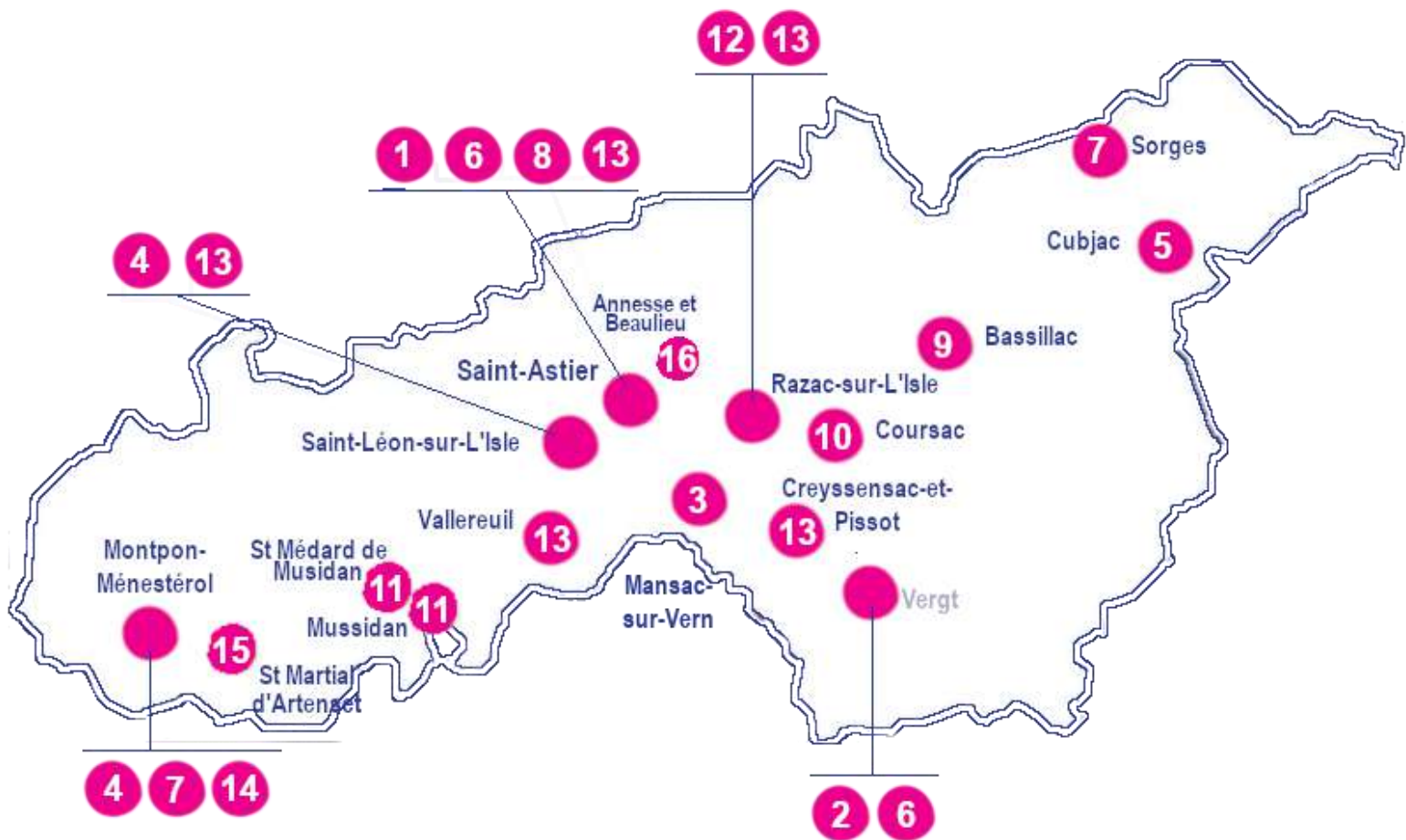
**Contact :**

**Association PEPS Dordogne**

**[coordo24@peps-na.fr](mailto:coordo24@peps-na.fr)**

**06.43.73.02.28**

# PERIGORD BLANC





# PERIGORD BLANC

1	<b>AL L'ETOILE ST ASTIER</b> → Marche nordique	2	<b>ASSOCIATION APY</b> → Yoga	3	<b>CLUB DE GYMNASTIQUE DE MANZAC</b> → Pilates
4	<b>CONSEIL DEPARTEMENTAL 24</b> → Dispositif <i>Séniors à Nous la Forme</i>	5	<b>EXPLO NATURE EVASION</b> → Multi-activités	6	<b>FRANCE ALZHEIMER DORDOGNE</b> → Neuro Mouv'
7	<b>SIEL BLEU DORDOGNE</b> → Gymnastique d'entretien	8	<b>FORMEDSA</b> → Gym douce	9	<b>SPORT ATOUT SANTE BASSILLAC</b> → Pilates
10	<b>VITAL TONIC</b> → Pilates, Stretching	11	<b>GE APA</b> → Activité Physique Adaptée	12	<b>BADMINTON CLUB RAZACOIS</b> → Badminton santé
13	<b>TULIP PILATES</b> → Pilates, Gym séniors	14	<b>MONTPON MENESTEROL HANDBALL</b> → Ball Mouv'	15	<b>GYM D'ARTENSET</b> → Gym douce
16	<b>CŒUR ET SANTE ANNESSE ET BEAULIEU</b> → Activité Physique Adaptée (APA)				



## AL L'ETOILE ST ASTIER



### **Educateurs sensibilisés :**

Isabelle OMIETANSKY

Isabelle SEDRAN

Patrick MANS

Patrick NADAL

Julia JODON

**Pascale GAVAZZI-CHARRON**

(Référente)

☎ 06 09 32 58 56

☎ 06 26 90 75 08

✉ [marcnordic@sfr.fr](mailto:marcnordic@sfr.fr)

@ [Al l'etoile St Astier](#)

## MARCHE NORDIQUE

### St Astier

- Mardi à 9H
- Jeudi à 14H
- Samedi à 8H45 - RDV au Bois de Gimel

**Nombre de séance d'essai :** 1

**Montant de la cotisation annuelle :** 37 €

## ASSOCIATION APY

### **Educateurs sensibilisés :**

Isabelle BELINGHERI

☎ 06 19 38 23 64

✉ [beligheri.isabelle@gmail.com](mailto:beligheri.isabelle@gmail.com)

## YOGA & RELAXATION - Sur Ordonnance

### Salle Marie Charbonnier, à Vergt

- Mercredi de 16H00 à 17H00

**Nombre de séance d'essai :** 1

**Montant de la cotisation annuelle :** 12€ / séance ou 120€ pour 12 cours





## CLUB DE GYMNASTIQUE DE MANZAC

### **Educateurs sensibilisés :**

Heidi PLANTA

☎ 06 81 25 90 45

✉ [planta.heidi@orange.fr](mailto:planta.heidi@orange.fr)

### **PILATES**

#### **Salle des fêtes, Manzac-sur-Vern**

- Mardi de 19H à 20H
- Jeudi de 20H à 21H

**Nombre de séance d'essai : 2**

**Montant de la cotisation annuelle :**

1 séance / semaine : 80 €

2 séances / semaine : 120 €

## SENIORS A NOUS LA FORME



### **Educateurs sensibilisés :**

Rachid KERKRI

☎ 06 30 96 10 72

Charly DESSOLAS

☎ 06 23 41 08 13

✉ [cd24.sport@dordogne.fr](mailto:cd24.sport@dordogne.fr)

@ [Séniors à nous la Forme](#)

f [sportdordogne](#)

### **MULTI ACTIVITES PHYSIQUES**

**(Personne de plus de 60 ans)**

#### **Salle des fêtes, St Léon sur l'Isle**

- Mardi de 9H à 12H, R. KERKRI

#### **Complexe sportif les Massias, à Montpon-Ménésterol**

- Vendredi de 9H à 12H, C. DESSOLAS

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle : Gratuite**



# PERIGORD BLANC

## EXPLO NATURE EVASION



### **Educateurs sensibilisés :**

David MONRIBOT

☎ 06 62 48 99 96

✉ [explonatureevasion@gmail.com](mailto:explonatureevasion@gmail.com)

 [Explo Nature Evasion](#)

@ [Explo-nature-evasion.fr](https://www.explo-nature-evasion.fr)

### **SUR DEMANDE, à domicile**

**Du lundi au vendredi, excepté le mercredi**

- Gym douce
- Randonnée pédestre
- Marche nordique
- Tir à l'arc
- Course d'orientation
- Canoë-kayak
- VTT
- Badminton
- Jeux de motricité, équilibre, adresses, etc.
- Du lundi au vendredi,

**Nombre de séance d'essai :** 2 (Bilan & une séance)

**Montant de la cotisation annuelle :**

30€ à 50€ / séance

## FRANCE ALZHEIMER DORDOGNE




### **Educateurs sensibilisés :**

Lucas ROUBINET

☎ 05 53 27 30 34

✉ [alzheimer.dordogne@orange.fr](mailto:alzheimer.dordogne@orange.fr)

@ [France Alzheimer Dordogne](https://www.francealzheimerdordogne.com)

 [francealzheimerdordogne](https://www.francealzheimerdordogne.com)

### **NEURO MOUV'**

**(Personne souffrant de maladies neuro-évolutives)**

**Salle du SSIAD, à St Astier**

- Mercredi de 14H à 15H30

**Salle du Conseil, Mairie de Vergt**

- Lundi de 14H30 à 16H

**Nombre de séance d'essai :** 1

**Montant de la cotisation annuelle :**

30€ (Adhésion à France Alzheimer)



## SIEL BLEU DORDOGNE



### **Educateurs sensibilisés :**

Rebecca VALUE  
Nelly FAURE

☎ 06 46 69 68 34

✉ [morgan.desousa@sielbleu.org](mailto:morgan.desousa@sielbleu.org)

@ [sielbleu](https://www.sielbleu.org)

### **GYM D'ENTRETIEN**

**(Personne de plus de 60 ans)**

#### **Salle St Eloi, à Montpon-Ménéstérol**

- Mardi de 10H à 11H30, R. VALUE

#### **Salle des fêtes, à Sorges**

- Mercredi de 9H30 à 10H30, N. FAURE
- Mercredi de 10H30 à 11H30, N. FAURE

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle :**

45€ les 12 séances de 1H

50 € les 12 séances de 1H30

## FORMEDSA

### **Educateurs sensibilisés :**

Laurence YSABEL

☎ 07 80 51 84 86

✉ [familleylabel@hotmail.com](mailto:familleylabel@hotmail.com)

### **GYM DOUCE**

#### **Maison des associations (Gimel), à St Astier**

- Lundi de 14H30 à 15H30
- Lundi de 15H45 à 16H45

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle : 6€/séance ou 50€ / 10 séances**



## SPORT ATOUT SANTE BASSILLAC



### **Educateurs sensibilisés :**

Nathalie MAURIN

☎ 06 33 75 43 94

✉ [sport.atout.sante@orange.fr](mailto:sport.atout.sante@orange.fr)

### **PILATES**

#### **Salle de danse, à Bassillac (Place de l'église)**

- Lundi de 18H30 à 20H
- Mercredi de 18H30 à 20H

### **PILATES**

#### **Salle des fêtes, à Bassillac**

- Vendredi de 18H30 à 20H

### **PILATES & POSTURES RESTAURTIVES (Public souffrant de pathologies chroniques)**

#### **Salle de danse, à Bassillac (Place de l'église)**

- Mercredi de 17H30 à 18H30

### **MARCHE NORDIQUE & ACTIVITES ENERGETIQUES**

#### **alentours de Bassillac**

- Dimanche de 10H00 à 12H00 – Sur inscription

**Nombre de séance d'essai : 2**

**Montant de la cotisation annuelle :**

22€ licence et 3€ la séance



## VITAL TONIC



**Educateurs sensibilisés :**  
Marie-Christine MERLATEAU

☎ 06 25 84 54 42

✉ [vitaltonic@outlook.fr](mailto:vitaltonic@outlook.fr)

@ [vitaltonic](#)

f [VitalTonic](#)

### PILATES, STRETCHING

**Salle Dominique Lamy, à Coursac**

- Lundi de 19H30 à 20H15
- Jeudi de 18H45 à 19H30

**Nombre de séance d'essai : 2**

**Montant de la cotisation annuelle :**

230€ (Accès à tous les cours : Coursac & Périgueux)  
190€ (Accès aux cours de Coursac seulement)

## GE APA



**Educateurs sensibilisés :**  
Mathilde MEEKEL  
Chloé MARIE

☎ 06 11 13 27 83

✉ [mathilde.meekel@ge-apa-sante.com](mailto:mathilde.meekel@ge-apa-sante.com)

@ [ge-apa-santé](#)

### ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE (APA)

**Plus de 60 ans**

**Salle des fêtes, à St Médard de Mussidan**

- Jeudi de 10H30 à 12H

### ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE (APA)

**Salle des fêtes, à St Médard de Mussidan**

- Jeudi de 9H15 à 10H15

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle :**

Gratuit pour les plus de 60 ans  
18€/mois





# PERIGORD BLANC

## BADMINTON CLUB RAZACOIS



### **Educateurs sensibilisés :**

Charles D'ALBUNDOS

☎ 06 88 81 63 47

✉ [bcr24@orange.fr](mailto:bcr24@orange.fr)

@ [bcr24](https://www.instagram.com/bcr24)

f [Badminton Club Razacois](https://www.facebook.com/BadmintonClubRazacois)

### **BADMINTON SANTE**

**Salle polyvalente, Razac sur l'Isle**

- Jeudi de 18H – 19H30

**Nombre de séance d'essai : 2**

**Montant de la cotisation annuelle : 30€**

## MONTPON MENESTEROL HANDBALL



### **Educateurs sensibilisés :**

Martine LEBRAUD

☎ 06 37 06 61 17

✉ [martinelebraud@orange.fr](mailto:martinelebraud@orange.fr)

@ [montpon-menesterol-handball.fr](https://www.instagram.com/montpon-menesterol-handball.fr)

f [Montpon Menesterol Handball](https://www.facebook.com/MontponMenesterolHandball)

### **BALL MOUV**

**Gymnase Cousset, à Montpon-Ménestérol**

- Jeudi de 18H30 à 19H30
- Dimanche de 10H à 11H

**Nombre de séance d'essai : 2**

**Montant de la cotisation annuelle : 85€ / an**



## TULIP PILATES



### **Educateurs sensibilisés :**

Heidi PLANTA

Aline HEYLE

☎ 06 81 25 90 45

✉ [heidi@tulippilates-valleedelisle.com](mailto:heidi@tulippilates-valleedelisle.com)

@ [tulippilates-valleedelisle](https://www.instagram.com/tulippilates-valleedelisle)

f [TulipPilates – Vallée de l'Isle](https://www.facebook.com/TulipPilates-Vallée-de-l'Isle)

## **PILATES**

### **Saint Léon sur l'Isle**

- Lundi de 15H15 à 16H15
- Mardi de 14H à 15H00 – Niv. Intermédiaire
- Mardi de 15H15 à 16H15 – Niv. Débutant
- Mercredi de 10H à 11H – Niv. Intermédiaire
- Mercredi de 11H15 à 12H15 – Niv. Débutant

### **Vallereuil**

- Lundi de 17H30 à 18H30
- Jeudi de 9H à 10H – Niv. Intermédiaire
- Jeudi de 10H15 à 11H15 – Niv. Débutant

### **Saint-Astier**

- Lundi de 19H à 20H
- Lundi de 20H15 à 21H15
- Jeudi de 18H30 à 19H30

### **Creysensac-et-Pissot**

- Mercredi de 19H à 20H
- Vendredi de 10H30 à 11H30

## **GYM SENIORS**

### **Saint Léon sur l'Isle**

- Lundi de 14H à 15H
- Jeudi de 15H à 16H

## **GYM SENIORS**

### **Gymnase, Razac sur l'Isle**

- Jeudi de 10H30 à 12H

**Nombre de séance d'essai : 2**

**Montant de la cotisation annuelle :**

1 cours / semaine : 80€ / an

2 à 3 cours / semaine : 120€

Cours illimité : 150 €

Cours illimité : 60€ / trimestre



## GYM D'ARTENSET

**Educateurs sensibilisés :**

Martine LEBRAUD

☎ 06 37 06 61 17

✉ [martinelebraud@orange.fr](mailto:martinelebraud@orange.fr)

### GYM DOUCE

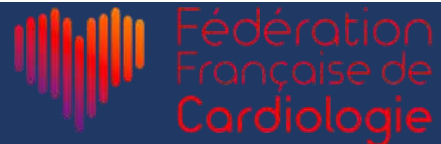
**Salle des fêtes, à St Sauveur de Lalande**

- Lundi de 15H à 16H

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle : 115€ / an**

## CŒUR ET SANTE ANESSE ET BEAULIEU



**Educateurs sensibilisés :**

Benjamin DALLA-COSTA

☎ 06 72 80 20 89

### ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE (APA)

**Salle polyvalente, à Annesse et Beaulieu**

- Lundi de 17H15 à 18H15

**Nombre de séance d'essai : NR**

**Montant de la cotisation annuelle : NR**

# PERIGORD NOIR





- |           |   |           |   |          |  |
|-----------|---|-----------|---|----------|--|
| <b>1</b>  | <b>CHACUN SA GYM</b> ➔<br>Marche nordique, gym douce  | <b>2</b>  | <b>COMPTOIR DES SPORTS<br/>NATURE DU PERIGORD NOIR</b> ➔<br>Marche nordique | <b>3</b> | <b>CONNAITRE MEYRALS</b> ➔<br>Randonnée pédestre   |
| <b>4</b>  | <b>CONSEIL DEPARTEMENTAL 24</b> ➔<br>Dispositif Séniors à Nous la<br>Forme  | <b>5</b>  | <b>SIEL BLEU DORDOGNE</b> ➔<br>Gymnastique d'entretien                      | <b>6</b> | <b>AMICALE LAÏQUE<br/>MONTIGNACOISE</b> ➔<br>Gym séniors, gym douce  |
| <b>7</b>  | <b>LASSERRE AUDREY COACHING</b> ➔<br>Pilates, De Gasquet<br>Abdominaux, Circuit training,<br>Mobilités/stretching | <b>8</b>  | <b>FREDERIC GRAS</b> ➔<br>Yoga  | <b>9</b> | <b>AU BOS CHEVAL ROUGE</b> ➔<br>Approche du cheval & exercice<br>à pied ou préparation de<br>l'activité à cheval |
| <b>10</b> | <b>JUDO CLUB TERRASSON</b> ➔<br>Bouge ton corps   | <b>11</b> | <b>VALLEE DE L'HOMME FITNESS</b> ➔<br>Renforcement musculaire,<br>Pilates   |          |  |





## CHACUN SA GYM EN PERIGORD NOIR



### **Educateurs sensibilisés :**

Laurence ROCHES

☎ 06 74 61 05 37

✉ [chacun.sa.gym.pn@gmail.com](mailto:chacun.sa.gym.pn@gmail.com)

@ [chacunsagym](https://www.instagram.com/chacunsagym)

f [Chacun sa gym en Périgord Noir](https://www.facebook.com/Chacun%20sa%20gym%20en%20P%C3%A9rigord%20Noir)

### **GYM SENIORS AVEC CHAISE**

**Complexe sportif de la Canéda, à Sarlat-la-Canéda**

- Vendredi de 9H à 10H

### **MARCHE NORDIQUE (3 à 4 Km)**

**Aux alentours de Sarlat-la-Canéda**

- Lundi de 14H à 16H

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle :**

Gym : 110€ / an

Marche nordique : 120€ / an

## COMPTOIR DES SPORTS NATURE DU PERIGORD NOIR

### **Educateurs sensibilisés :**

Jérôme MERCHADOU

☎ 05 53 30 24 00

☎ 06 71 76 34 01

✉ [jeromemerchadou@orange.fr](mailto:jeromemerchadou@orange.fr)

@ [sports-nature-perigord](https://www.instagram.com/sports-nature-perigord)

f [sportsnatureperigord](https://www.facebook.com/sportsnatureperigord)

### **APPRENTISSAGE DE LA MARCHÉ NORDIQUE**

**Lieu de RDV, à voir avec l'éducateur**

- Sur demande : 2 séances de 2 heures
- 2 pratiquants maximum

**Nombre de séance d'essai : /**

**Montant de la cotisation annuelle : 60€ / séance**



## CONNAITRE MEYRALS



### **Educateurs sensibilisés :**

Jacqueline JOUANEL

☎ 06 81 48 04 22

✉ [jjouanel@gmail.com](mailto:jjouanel@gmail.com)

@ [connaître-meyrals](https://www.connaître-meyrals.com)

### **RANDONNEE PEDESTRE**

#### **Lieu de RDV, à voir avec l'éducatrice**

- Jeudi de 14H30 à 17H, Tous les 15 jours

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle : 37€ / an**

## SENIORS A NOUS LA FORME



### **Educateurs sensibilisés :**

Gilles BELIERES

☎ 06 30 95 03 75

Charly DESSOLAS

☎ 06 23 41 08 13

✉ [cd24.sport@dordogne.fr](mailto:cd24.sport@dordogne.fr)

@ [Séniors à nous la Forme](https://www.seniors-à-nous-la-forme.com)

f [sportdordogne](https://www.facebook.com/sportdordogne)

### **MULTI ACTIVITES PHYSIQUES**

**(Personne de plus de 60 ans)**

#### **Salle polyvalente, à Daglan**

- Mardi de 9H à 12H, G. BELIERES

#### **Salle polyvalente, à Thenon**

- Jeudi de 9H à 12H, C.DESSOLAS

#### **Salle polyvalente, à St Cyprien**

- Jeudi de 9H à 12H, G. BELIERES

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle : Gratuite**



## SIEL BLEU DORDOGNE



### **Educateurs sensibilisés :**

Nelly FAURE

☎ 06 46 69 68 34

✉ [morgan.desousa@sielbleu.org](mailto:morgan.desousa@sielbleu.org)

@ [sielbleu](https://www.sielbleu.org)

### **GYM D'ENTRETIEN**

**(Personne de plus de 60 ans)**

**Salle des fêtes, à Plazac**

- Jeudi de 9H à 10H

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle :**

45€ les 12 séances de 1H

50 € les 12 séances de 1H30

## AMICALE LAIQUE DU MONTIGNACOIS



### **Educateurs sensibilisés :**

Adrien LAPORTE

☎ 05 53 51 86 88

✉ [laporteadrien@hotmail.com](mailto:laporteadrien@hotmail.com)

@ [Amicale laïque de Montignacois](https://www.amicale-laïque-du-montignacois.fr)

### **GYM SENIORS**

**Dojo, Espace Nelson Mandela, à Montignac**

- Jeudi de 9H45 à 10H45

### **GYM DOUCE**

**Dojo, Espace Nelson Mandela, à Montignac**

- Vendredi de 10H à 11H

**Nombre de séance d'essai : 2**

**Montant de la cotisation annuelle : 100€**



## LASSERRE AUDREY COACHING



### **Educateurs sensibilisés :**

Audrey LASSERRE

☎ 06 72 54 27 38

✉ [audreylasserre24@hotmail.fr](mailto:audreylasserre24@hotmail.fr)

 [Lasserre Audrey Coaching](#)

### **SUR DEMANDE, à domicile**

#### **Saint Crépin et Carlucaet**

- Pilates
- De Gasquet abdominaux
- Circuit training
- Renforcement
- Mobilités/Stretching

**Nombre de séance d'essai : 0**

**Montant de la cotisation annuelle : 30€/séance**

## FREDERIC GRAS

### **Educateurs sensibilisés :**

Frédéric GRAS

☎ 06 62 46 22 57

✉ [yoga.fredericgras@gmail.com](mailto:yoga.fredericgras@gmail.com)

### **YOGA**

#### **Sarlat-la-Canéda**

- Se renseigner auprès de Frédéric

### **YOGA, sur demande à domicile**

#### **Entre Sarlat, Souillac, Salignac**

- Se renseigner auprès de Frédéric

**Nombre de séance d'essai : 0**

**Montant de la cotisation annuelle :**

10€ le premier cours

300€ / an pour le cours collectif à Sarlat

Se renseigner pour les cours à domicile



## TOUS EN SELLE AU BOS CHEVAL ROUGE



### **Educateurs sensibilisés :**

Maëva POILLON

☎ 06 47 96 68 38

✉ [contact@boschevalrouge.fr](mailto:contact@boschevalrouge.fr)

@ [boschevalrouge.fr](https://www.boschevalrouge.fr)

f [@boschevalrouge](https://www.facebook.com/boschevalrouge)

### **APPROCHE DU CHEVAL & EXERCICES A PIED**

Centre équestre du Bos Cheval Rouge, à Belvès

- Lundi de 10H30 à 11H15
- Vendredi de 10H30 à 11H15

### **APPROCHE DU CHEVAL & PREPARATION A L'ACTIVITE A CHEVAL**

Centre équestre du Bos Cheval Rouge, à Belvès

- Lundi de 11H15 à 12H
- Vendredi de 11H15 à 12H

**Nombre de séance d'essai :** 1

**Montant de la cotisation annuelle :** 36€ / an + 30€ / séance

## JUDO CLUB TERRASSON

### **Educateurs sensibilisés :**

Jérémy ROUSSEL

☎ 06 76 77 58 32

### **BOUGE TON CORPS**

Dojo, à Terrasson-Lavilledieu

- Lundi de 10H30 à 11H15

**Nombre de séance d'essai :** 1

**Montant de la cotisation annuelle :** 100€ / an






## VALLEE DE L'HOMME FITNESS



### ***Educateurs sensibilisés :***

David MONRIBOT

Adrien LAPORTE

 06 34 61 15 35

 [asso.vhfitness@gmail.com](mailto:asso.vhfitness@gmail.com)



### **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

**Salle des fêtes, à Valojoux**

- Lundi de 19H15 à 20H

### **PILATES**

**Salle des fêtes, à Aubas**

- Mardi 19H à 20H

### **CIRCUIT TRAINING**

**Salle des fêtes, à Aubas**

- Jeudi 19H15 à 20H

***Nombre de séance d'essai : 2***

***Montant de la cotisation annuelle : 165€ / an***

# PERIGORD VERT





<b>1</b>	<b>NABE</b> → Marche Bien-Être, Gym Bien-Être	<b>2</b>	<b>CONSEIL DEPARTEMENTAL 24</b> → Dispositif <i>Séniors à Nous la Forme</i>	<b>3</b>	<b>FIT OXYGENE</b> → Gymnastique douce, Yoga
<b>4</b>	<b>FRANCE ALZHEIMER DORDOGNE</b> → Neuro Mouv'	<b>5</b>	<b>GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE LANOUAILLE</b> → Activité gymnique	<b>6</b>	<b>AL EYZERAC</b> → Sport Santé autour du basket
<b>7</b>	<b>GYMNASTIQUE VOLONTAIRE RANDONNES RIBERACOISES</b> → Gymnastique douce	<b>8</b>	<b>MARCH'DOUBLE</b> → Randonnée pédestre	<b>9</b>	<b>SERVICE DES SPORTS – MAIRIE DE NONTRON</b> → Multi-activités
<b>10</b>	<b>SIEL BLEU</b> → Gymnastique d'entretien - Séniors	<b>11</b>	<b>TENNIS CLUB VAL DE DRONNE</b> → Tennis Santé	<b>12</b>	<b>CŒUR &amp; SANTE PERIGORD VERT</b> → Multi-activités
<b>13</b>	<b>GV SARRAZAC</b> → Activités gymniques	<b>14</b>	<b>GV DUSSAC</b> → Activités gymniques	<b>15</b>	<b>MOUVEMENT ET BIEN-ETRE</b> → Pilates, marche nordique
<b>16</b>	<b>PONEY CLUB</b> → Activité équestre	<b>17</b>	<b>ECOLE DU DOS MAIL 14</b> →		



## NATURE ACTIVE BIEN-ÊTRE

### **Educateurs sensibilisés :**

Myriam LECLERC

☎ 06 65 02 97 68

✉ [assonabe@gmail.com](mailto:assonabe@gmail.com)

@ [assonabe.wordpress.com](http://assonabe.wordpress.com)

### **MARCHE BIEN ETRE**

#### **Brantôme-en-Périgord**

- Samedi de 10H à 11H30 (1 fois par mois)

### **MARCHE ACTIVE**

#### **Brantôme-en-Périgord**

- Samedi de 10H à 11H30 (1 fois par mois)

### **GYM BIEN ETRE**

#### **Gymnase, à Brantôme-en-Périgord**

- Jeudi de 18H à 19H

**Nombre de séance d'essai :** 4

**Montant de la cotisation annuelle :** 125€ / an

## SENIORS A NOUS LA FORME



### **Educateurs sensibilisés :**

Geoffrey ABRIAT

☎ 06 33 51 58 78

Régis VERGNE

☎ 06 73 42 99 02

Arnaud BRIEULE

☎ 06 89 72 43 77

Arnaud DUTRUCH

☎ 06 30 94 61 95

Jean-Luc DELPECH

☎ 06 87 44 46 33

✉ [cd24.sport@dordogne.fr](mailto:cd24.sport@dordogne.fr)

@ [Seniors à nous la Forme](http://Seniors à nous la Forme)

 sportdordogne

### **MULTI ACTIVITES PHYSIQUES**

**(Personne de plus de 60 ans)**

#### **Salle des fêtes, à St Martial de Valette**

- Mardi de 9H à 12H, G.ABRIAT

#### **Salle de la Pépète, à Jumilhac-le-Grand**

- Lundi de 14H à 16H, R. VERGNE

#### **Salle des fêtes, à St Jory de Lasbloux**

- Lundi de 9H à 12H, A. BRIEULE

#### **Salle des fêtes, à Villetoureix**

- Jeudi de 9H à 12H, A. DUTRUCH

#### **Salle polyvalente, à St Aulaye**

- Mardi de 9H à 12H, J-L DELPECH

**Nombre de séance d'essai :** 1

**Montant de la cotisation annuelle :** Gratuite



## FIT OXYGENE

**Educateurs sensibilisés :**

Sylvie BRUN

☎ 06 60 35 23 30

✉ [brunsylvie73@yahoo.fr](mailto:brunsylvie73@yahoo.fr)

@ [Fit Oxygene](#)

f [FitOxygene](#)

### FIT OXYGENE

#### CARDIO FITNESS

Salle de l'ancien gymnase, à Ribérac

- Lundi de 18H à 19H
- Mardi de 20H à 21H
- Mercredi de 18H à 19H

**Nombre de séance d'essai :** 1

**Montant de la cotisation annuelle :**

1 cours / semaine : 100€ / an

Cours illimité : 145€ / an

## FRANCE ALZHEIMER DORDOGNE



**Educateurs sensibilisés :**

Joël FRANCOISE

☎ 05 53 27 30 34

✉ [alzheimer.dordogne@orange.fr](mailto:alzheimer.dordogne@orange.fr)

@ [francealzheimer](#)

f [francealzheimerDordogne](#)

### NEURO MOUV'

(Personne souffrant de maladies neuro-évolutives)

Château de Banceuil, à Thiviers

- Lundi de 13H45 à 15H15

**Nombre de séance d'essai :** 1

**Montant de la cotisation annuelle :**

30€ (Adhésion à France Alzheimer)





## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE LANOUAILLE



### **Educateurs sensibilisés :**

Sylvie MIGOUT

☎ 06 79 15 46 17

✉ [sylvie.migout-pascarel@orange.fr](mailto:sylvie.migout-pascarel@orange.fr)

### **ACTIVITES GYMNIQUES & JEUX GYMNIQUES**

#### **Salle polyvalente, à Lanouaille**

- Mercredi de 10H à 11H30
- Jeudi de 20H30 à 22H

**Nombre de séance d'essai :** 2

**Montant de la cotisation annuelle :** 60€ / an

## AL EYZERAC



### **Educateurs sensibilisés :**

Maxime TRASKUS

☎ 06 16 27 80 48

✉ [eyzeracbasketball@gmail.com](mailto:eyzeracbasketball@gmail.com)

@ [basket-eyzerac.fr](http://basket-eyzerac.fr)

### **SPORT SANTE AUTOUR DU BASKET**

#### **Gymnase, à Eyzerac**

- Jeudi de 18H45 à 20H15

**Nombre de séance d'essai :** 2

**Montant de la cotisation annuelle :** 90€ / an



## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE NONTRON



### **Educateurs sensibilisés :**

Dany DEBORD  
Tatiana DELAGE

☎ 06 74 43 77 52

✉ [danydebord@live.fr](mailto:danydebord@live.fr)

f [gymnastiquevolontairenontron](https://www.facebook.com/gymnastiquevolontairenontron)

### **HATHA – YOGA, YOGA NIDRA, MEDITATION**

#### **Dojo de la Maison des Sports, à Nontron**

- Mardi de 19H30 à 21H
- Jeudi de 17H30 à 19H

**Nombre de séance d'essai :** 2

**Montant de la cotisation annuelle :** 96€ / an ou 10€ / mois

## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE & RANDONNEES RIBERACOISES

### **Educateurs sensibilisés :**

Paul ADJRIOU

☎ 06 81 21 36 30

✉ [jjbonvalet@gmail.com](mailto:jjbonvalet@gmail.com)

@ [la-gymnastique-et-la-randonnee](https://www.facebook.com/la-gymnastique-et-la-randonnee)

### **GYMNASTIQUE VOLONTAIRE SENIORS**

#### **Gymnase du Lycée, à Ribérac**

- Lundi de 12H30 à 13H30
- Lundi de 17H à 18H
- Mercredi de 16H45 à 17H45

#### **Salle polyvalente, à Festalemps**

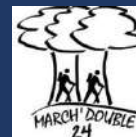
- Mardi de 15H à 16H

**Nombre de séance d'essai :** 1

**Montant de la cotisation annuelle :** 123€ / an



## MARCH'DOUBLE



### **Educateurs sensibilisés :**

Jean Philippe GAUTRIAS  
Daniel BOUCHET

☎ 06 12 52 84 67

☎ 06 70 10 55 80

✉ [marchedouble@orange.fr](mailto:marchedouble@orange.fr)

@ Marchdouble24490

f [March'Double](#)

## **RANDO SANTE**

**RDV : Place de l'étoile, à La Roche-Chalais**

- Mardi de 14H à 17H

**Nombre de séance d'essai : 2**

**Montant de la cotisation annuelle : 36€ / an**

## SERVICE DES SPORTS – MAIRIE DE NONTRON



### **Educateurs sensibilisés :**

Jean-Manuel GUILLEMAT

☎ 06 70 88 26 52

✉ [maison.sports@nontron.fr](mailto:maison.sports@nontron.fr)

@ [Nontron](#)

## **MULTI-ACTIVITES**

**(Séniors)**

**Maison des Sports, à Nontron**

- Vendredi de 9H30 à 11H30

**Nombre de séance d'essai : 2**

**Montant de la cotisation annuelle : Gratuit**



## SIEL BLEU DORDOGNE



### **Educateurs sensibilisés :**

Nelly FAURE

☎ 06 46 69 68 34

✉ [morgan.desousa@sielbleu.org](mailto:morgan.desousa@sielbleu.org)

@ [sielbleu](https://www.sielbleu.org)

### **GYM D'ENTRETIEN**

**(Personne de plus de 60 ans)**

**Salle des fêtes, à Payzac**

- Mardi de 10H à 11H30

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle :**

45€ les 12 séances de 1H

50 € les 12 séances de 1H30

## TENNIS CLUB VAL DE DRONNE



### **Educateurs sensibilisés :**

Christiane DEMARTEAU

Florent DAULE

☎ 06 85 05 30 67

✉ [59240666@fft.fr](mailto:59240666@fft.fr)

@ [club.fft.fr/tc.valdedronne](http://club.fft.fr/tc.valdedronne)

 [TCValdeDronne](https://www.facebook.com/TCValdeDronne)

### **TENNIS SANTE**

**Tennis Club, à Lisle**

- Mercredi de 14H à 16H

### **TENNIS SANTE**

**Tennis Club, à St Méard de Dronne**

- Jeudi de 17H à 18H

### **TENNIS SANTE**

**Tennis Club, à Celles**

- Lundi de 17H à 18H

**Nombre de séance d'essai : 2**

**Montant de la cotisation annuelle : 70€ / an**



## CŒUR ET SANTE PERIGORD VERT



### *Educateurs sensibilisés :*

Pascal PETIT

☎ 06 87 16 75 77

☎ 06 45 59 20 27

### **MULTIACTIVITES**

#### **Salle polyvalente, à St Pardoux-la-Rivière**

- Mercredi de 17H30 à 18H30

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle : 70€ /an**

## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE SARRAZAC



### *Educateurs sensibilisés :*

Sylvie MIGOUT

☎ 06 79 15 46 17

✉ [sylvie.migout-pascarel@orange.fr](mailto:sylvie.migout-pascarel@orange.fr)

### **GYMNASTIQUE VOLONTAIRE**

#### **Salles des fêtes, à Sarrazac**

- Lundi de 19H à 20H30

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle : 60€ / an**



## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DUSSAC



### **Educateurs sensibilisés :**

Sylvie MIGOUT

☎ 06 79 15 46 17

✉ [sylvie.migout-pascarel@orange.fr](mailto:sylvie.migout-pascarel@orange.fr)

### **GYMNASTIQUE VOLONTAIRE**

#### **Salles des fêtes, à Dussac**

- Lundi de 15H à 16H30

**Nombre de séance d'essai :** 1

**Montant de la cotisation annuelle :** 60€ / an

## MOUVEMENT ET BIEN-ETRE EN PERIGORD VERT



### **Educateurs sensibilisés :**

Sophie GAY-EVANS

☎ 06 71 88 60 49

✉ [sophiegayevans@gmail.com](mailto:sophiegayevans@gmail.com)

 [Mouvement et Bien-Etre en Périgord Vert](#)

### **PILATES**

#### **Le Ciella, Av. du Dr Trocheport , à Excideuil**

- Mardi de 9H à 10H
- Mardi de 10H30 à 11H30
- Mardi de 17H30 à 18H30
- Mardi de 19H à 20H
- Mercredi de 9H30 à 10H30
- Mercredi de 11H à 12H
- Mercredi de 17H30 à 18H30
- Jeudi de 9H30 à 10H30
- Jeudi de 17H30 à 18H30
- Jeudi de 19H à 20H

### **MARCHE NORDIQUE**

#### **Excideuil et alentours**

- Se renseigner auprès de l'éducatrice

**Nombre de séance d'essai :** 2

**Montant de la cotisation annuelle :** 40€ + 75€ de cotisation trimestrielle



## PONEY CLUB

### **Educateurs sensibilisés :**

Typhaine CHAPEYROUX

☎ 06 72 12 27 50

✉ [poneyclubstpantaly@gmail.com](mailto:poneyclubstpantaly@gmail.com)

@ [poney-club-saint-pantaly.fr](http://poney-club-saint-pantaly.fr)

f [@equitation.domicile](https://www.facebook.com/@equitation.domicile)

### **ACTIVITE AVEC CHEVAL (à pied ou à cheval)**

#### **Poney Club, à St Pantaly d'Excideuil**

- Mardi de 11H à 12H30
- Jeudi de 11H à 12H30

**Nombre de séance d'essai :** 0

**Montant de la cotisation annuelle :** se renseigner auprès de Typhaine

## ECOLE DU DOS MAIL 14

### **Kinésithérapeutes :**

Thierry MAZIERE

☎ 06 22 28 30 21

✉ [thierry.maziere@me.com](mailto:thierry.maziere@me.com)

### **ECOLE DU DOS MAIL 14**

#### **Maison de santé, à Ribérac**

- Lundi de 19H à 20H – Niveau intermédiaire
- Mercredi de 18H à 19H – Niveau débutant
- Mercredi de 19H à 20H – Niveau confirmé

Entretien individuel de bilan avant la première séance

**Nombre de séance d'essai :** 1

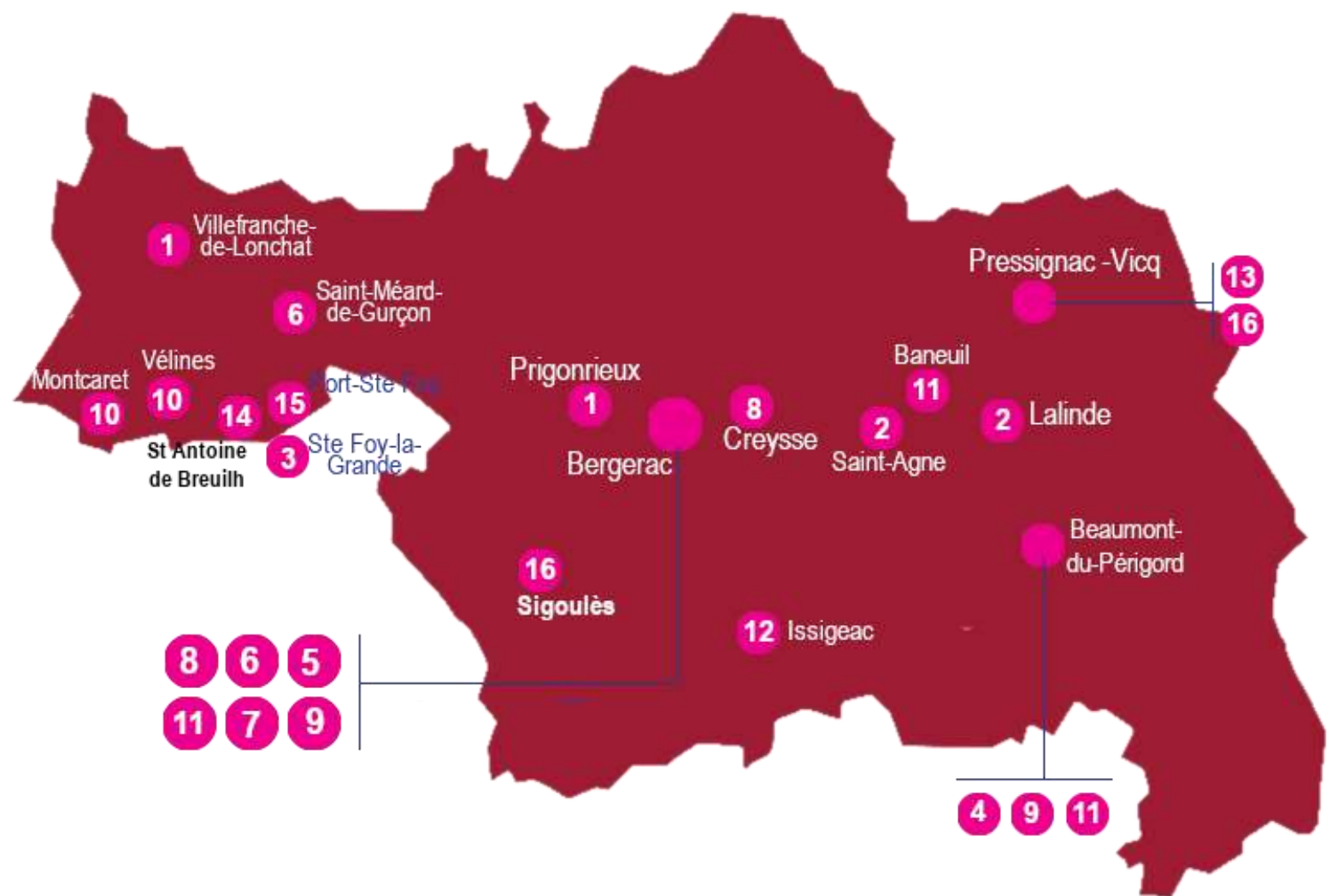
**Montant de la cotisation annuelle :**

10€ / séance

Abonnement 10 mois : 35€/mois



# PERIGORD POURPRE





<b>1</b>	<b>CONSEIL DEPARTEMENTAL 24</b> ➔ Dispositif Séniors à Nous la Forme	<b>2</b>	<b>CONVIVAL GYM 24</b> ➔ Pilates, Gym tonic, gymnastique posturale	<b>3</b>	<b>CREA FORME</b> ➔ Gym douce
<b>4</b>	<b>DELTA SPORTS</b> ➔ Marche, stretching, pilates, circuit cardio-training, yoga	<b>5</b>	<b>ENFANTS DE FRANCE BERGERAC-Section Gym Détente</b> ➔ Gym Forme Santé, Stretching, Gym douce	<b>6</b>	<b>FRANCE ALZHEIMER DORDOGNE</b> ➔ Neuro Mouv'
<b>7</b>	<b>G MON COACH</b> ➔ Méthode de Gasquet : Yoga, postural ball, stretching, activité gymnique	<b>8</b>	<b>QI LONG PAI</b> ➔ Gym Form Détente, Gym douce stretching, Qi Gong	<b>9</b>	<b>HEMERA</b> ➔ Nordic yoga, Sport après cancer
<b>10</b>	<b>SIEL BLEU DORDOGNE</b> ➔ Gym d'entretien	<b>11</b>	<b>GE APA</b> ➔ Activité Physique Adaptée	<b>12</b>	<b>CECILE COACH</b> ➔ Multi-activités
<b>13</b>	<b>GV PRESSIGNACO-VICQUOISE</b> ➔ Gym bien-être, gym fitness, gym séniors postures santé, gym cardio	<b>14</b>	<b>CANOE-KAYAK ST ANTOINAI</b> ➔ Canoë-Kayak santé	<b>15</b>	<b>ENTRE MOULINS ET RIVIERE</b> ➔ Randonnée pédestre
<b>16</b>	<b>SPORTS ET LOISIRS SERVICE CONSEILS ET PRESTATIONS</b> ➔ Marche nordique				



## SENIORS A NOUS LA FORME



### **Educateurs sensibilisés :**

Céline DUBOS

☎ 06 30 95 67 36

Georges VINCENT

☎ 06 33 69 20 32

✉ [cd24.sport@dordogne.fr](mailto:cd24.sport@dordogne.fr)

@ [Séniors à nous la Forme](#)

f [sportdordogne](#)

### **MULTI ACTIVITES PHYSIQUES**

**(Personne de plus de 60 ans)**

#### **Gymnase, à Prigonrieux**

- Jeudi de 9H à 12H, C. DUBOS

#### **Gymnase, à Villefranche de Lonchat**

- Vendredi de 9H à 12H, G. VINCENT

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle : Gratuite**

## CREA FORME



### **Educateurs sensibilisés :**

Stéphanie BORSATO

☎ 06 77 03 24 60

✉ [creaforme33@gmail.com](mailto:creaforme33@gmail.com)

f [creaforme](#)

### **SPORT SANTE**

#### **Salle Créa Forme, 95 rue Victor Hugo, à Ste Foy-la-Grande**

- Jeudi de 11H à 12H, avec Stéphanie

### **PREVENTION MAL DE DOS**

#### **Salle Créa Forme, 95 rue Victor Hugo, à Ste Foy-la-Grande**

- Lundi de 11H à 12H, avec Grégory
- Lundi de 12H30 à 13H30, avec Grégory

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle : 280€ / an**



## CONVIVAL GYM



### *Educateurs sensibilisés :*

Céline GALISSAIRE

☎ 06 77 65 01 04

✉ [convivialgym@gmail.com](mailto:convivialgym@gmail.com)

@ [Convivial Gym 24](#)

f [Convivial Gym 24](#)

### **PILATES**

#### **Gymnase de Port de Couze, à Lalinde**

- Lundi de 18H30 à 19H15
- Vendredi de 9H15 à 10H00

### **STEP**

#### **Gymnase de Port de Couze, à Lalinde**

- Lundi de 19H30 à 20H15

### **BODY SCULPT**

#### **Salle des fêtes, à St Capraise de Lalinde**

- Jeudi de 18H30 à 19H15

### **MARCHE NORDIQUE / RANDO FITNESS**

#### **Lieux de RDV : Se renseigner**

- 1 fois par mois, se renseigner

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle : 180€ /an + 65€ / trimestre ou 5€ / séance**



## ENFANTS DE FRANCE BERGERAC SECTION GYM DETENTE



### **Educateurs sensibilisés :**

Florence SERVANT  
Chantale CONSTANTIN  
Tina BOILEAU

☎ 05 53 57 74 28

✉ [efbgymform@gmail.com](mailto:efbgymform@gmail.com)

@ [enfants-de-france-bergerac.over-blog](https://enfants-de-france-bergerac.over-blog)

f [EnfantsFranceBergerac](https://www.facebook.com/EnfantsFranceBergerac)

### **GYM FORME SANTE**

Enfants de France, 2 Place Javerzac, à Bergerac

- Lundi de 17H55 à 18H55, F. SERVANT

### **STRETCHING RELAXATION**

Enfants de France, 2 Place Javerzac, à Bergerac

- Lundi de 19H15 à 20H15, C. CONSTANTIN

### **GYM SANTE**

Enfants de France, 2 Place Javerzac, à Bergerac

- Jeudi de 15H à 16H, T. BOILEAU

**Nombre de séance d'essai :** 2

**Montant de la cotisation annuelle :** 120€ / an

## FRANCE ALZHEIMER DORDOGNE



### **Educateurs sensibilisés :**

Grégory COUPAU

☎ 05 53 27 30 34

✉ [alzheimer.dordogne@orange.fr](mailto:alzheimer.dordogne@orange.fr)

@ [France Alzheimer Dordogne](https://www.facebook.com/FranceAlzheimerDordogne)

f [francealzheimerDordogne](https://www.facebook.com/francealzheimerDordogne)

### **NEURO MOUV'**

**(Personne souffrant de maladies neuro-évolutives)**

2 rue Emile Counord, à Bergerac

- Jeudi de 14H30 à 16H00

Maison de santé, à St Méard de Gurçon

- Vendredi de 14H à 15H30

**Nombre de séance d'essai :** 1

**Montant de la cotisation annuelle :**

30€ (Adhésion à France Alzheimer)



## DELTA SPORTS



### **Educateurs sensibilisés :**

Rose-Marie LOPEZ

Cécile VADEL

☎ 06 87 62 77 66

✉ [contact@deltasports.fr](mailto:contact@deltasports.fr)

@ [deltasports](https://www.instagram.com/deltasports)

f [deltasportsbeaumont](https://www.facebook.com/deltasportsbeaumont)

### **STRETCHING**

**Complexe sportif, Avenue d'Alsace, à Beaumont du Périgord**

- Mardi de 10H30 à 11H30 *avec R.M. LOPEZ*
- Mercredi de 19H15 à 20H15 *avec R.M. LOPEZ*
- Vendredi de 10H30 à 11H30 *avec C.VADEL*

### **CIRCUIT CARDIO TRAINING**

**Complexe sportif, Avenue d'Alsace, à Beaumont du Périgord**

- Mardi de 9H30 à 10H30 *avec R.M. LOPEZ*

### **YOGA**

**Salle polyvalente de l'école primaire, à Beaumont du Périgord**

- Mercredi de 10H à 11H15 *avec R.M LOPEZ*
- Jeudi de 18H30 à 19H45 *avec R.M LOPEZ*

### **PILATES**

**Salle polyvalente de l'école primaire, à Beaumont du Périgord**

- Mercredi de 18H15 à 19H15 *avec RM.. LOPEZ*
- Vendredi de 9H30 à 10H30 *avec C. VADEL*

### **MARCHE SANTE BIEN-ETRE**

**Complexe sportif, Avenue d'Alsace, à Beaumont du Périgord**

- Jeudi de 14H30 à 15H30 *avec C.VADEL*

**Nombre de séance d'essai : 2**

**Montant de la cotisation annuelle :**

191 € sans les cours de yoga

331 € (avec les cours de yoga)


Marche nordique 130 € pour la saison ou 40€ les 4 séances



## HEMERA

### ***Educateurs sensibilisés :***

Aurore BALLEUIL

 06 63 94 22 22



[hemera24.sportsante@gmail.com](mailto:hemera24.sportsante@gmail.com)

### **NORDIC YOGA**

#### **A Bergerac**

- Mardi à 9H45
- Jeudi à 9H45

### **SPORT APRES CANCER**

#### **Salle EOS EPIONE, à Bergerac**

- **Se renseigner**

***Nombre de séance d'essai : 1***

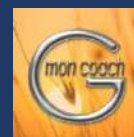
***Montant de la cotisation annuelle :***

Nordic yoga : 390€ / an

Sport après cancer : 100 € / 10 séances



## G MON COACH



### **Educateurs sensibilisés :**

Aurore BALLEUIL

☎ 06 63 94 22 22

✉ [gmoncoach.24@gmail.com](mailto:gmoncoach.24@gmail.com)

@ [gmoncoach](https://www.instagram.com/gmoncoach)

f [gmoncoach](https://www.facebook.com/gmoncoach)

### **POSTURAL YOGA**

**Salle EOS EPIONE, à Bergerac**

- Lundi de 10H15 à 11H15
- Vendredi 10H30 à 11H15

### **YOGA DU DOS**

**Salle EOS EPIONE, à Bergerac**

- Mercredi de 18H à 18H45

### **POSTURAL BALL**

**Salle EOS EPIONE, à Bergerac**

- Lundi de 12H30 à 13H15
- Lundi de 18H30 à 19H15
- Mercredi de 10H30 à 11H15
- Jeudi de 9H30 à 10H15
- Jeudi de 19H20 à 20H05

### **A.P.O.R Gasquet**

**Salle EOS EPIONE, à Bergerac**

- Lundi de 17H30 à 18H15
- Jeudi de 10H30 à 11H15
- Jeudi de 12H30 à 13H15
- Jeudi de 18H à 18H45

### **A.P.O.R Stretching**

**Salle EOS EPIONE, à Bergerac**

- Mercredi de 18H50 à 19H35
- Vendredi de 9H30 à 10H15

### **A.P.O.R ABDOS**

**Salle EOS EPIONE, à Bergerac**

- Lundi de 20H15 à 21H
- Mercredi de 9H15 à 10H15

### **SPORT SANTE**

**Salle EOS EPIONE, à Bergerac**

- Vendredi de 11H30 à 11H15

**Nombre de séance d'essai : 2**

**Montant de la cotisation annuelle :** voir la structure





## QI LONG PAI



### **Educateurs sensibilisés :**

Christelle CHEN SAVART  
Florence SERVANT

☎ 06 24 97 42 60

✉ [qlp2433@gmail.com](mailto:qlp2433@gmail.com)

@ [qilongpai.blogspot](http://qilongpai.blogspot)

f [assoqilongpai](https://www.facebook.com/assoqilongpai)

### **GYM FORME DETENTE**

**2 Chemin du barrage ouest, à Bergerac**

- Mardi de 18H à 19H, F. SERVANT

### **GYM DOUCE - STRETCHING**

**2 Chemin du barrage ouest, à Bergerac**

- Jeudi de 12H15 à 13H00, F. SERVANT

### **RELAXATION - MEDIATION**

**2 Chemin du barrage ouest, à Bergerac**

- Jeudi de 18H à 19H, C. CHEN SAVART

### **QI GONG**

**2 Chemin du barrage ouest, à Bergerac**

- Jeudi de 19H à 20H, C. CHEN SAVART

### **TAI CHI**

**2 Chemin du barrage ouest, à Bergerac**

- Mardi de 19H à 20H, C. CHEN SAVART

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle :**

70€ : Séance de Gym douce

90€ : Séance de Gym Forme Détente

200€ : 1 séance de Qi Gong

200€ : 1 séance de Tai Chi



## SIEL BLEU DORDOGNE



### **Educateurs sensibilisés :**

Rebecca VALUE

☎ 06 46 69 68 34

✉ [morgan.desousa@sielbleu.org](mailto:morgan.desousa@sielbleu.org)

@ [sielbleu](https://www.sielbleu.org)

### **GYM D'ENTRETIEN**

**(Personne de plus de 60 ans)**

**Salle des fêtes, à Vélines**

- Mercredi de 14H30 à 15H30

**Salle annexe à la Mairie, à Montcarré**

- Vendredi de 15H30 à 17H

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle :**

45€ les 12 séances de 1H

50 € les 12 séances de 1H30

## GE APA



### **Educateurs sensibilisés :**

Mathilde MEEKEL

Chloé MARIE

☎ 06 11 13 27 83

✉ [mathilde.meekel@ge-apa-sante.com](mailto:mathilde.meekel@ge-apa-sante.com)

@ [ge-apa-santé](https://www.ge-apa-sante.com)

### **ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE (APA)**

**Plus de 60 ans**

**Centre Social Germaine TILLON, à Bergerac**

- Lundi de 10H30 à 12H

**Maison de Pays, à Beaumont-du-Périgord**

- Lundi de 10H30 à 12H

**Salle des fêtes, à Baneuil**

- Lundi de 14H à 15H30

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle : Gratuit**



**CECILE COACH**



**Educateurs sensibilisés :**

Cécile VADEL

☎ 06 95 62 20 26

✉ [ce.vadel@laposte.net](mailto:ce.vadel@laposte.net)

@ [c-coachsante](#)

**SUR DEMANDE, à domicile ou en collectif**

**30Km autour d'Issigeac**

- Renforcement musculaire
- Gym douce
- Pilates
- Stretching
- Marche santé
- Marche nordique

**GYM DOUCE**

**A Colombier**

- De 18H25 à 19H25

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

**A Colombier**

- De 19H35 à 20H35

**Nombre de séance d'essai :** 0

**Montant de la cotisation annuelle :**

36€ / pour 4 heures de cours en collectif

35€ / séance en individuel



## CANOË-KAYAK ST ANTOINAIS



### **Educateurs sensibilisés :**

Frédéric LHOMME

☎ 06 86 71 38 38

✉ [cksafred@aol.com](mailto:cksafred@aol.com)

@ [cksa](#)

f [CANOE KAYAK Club St Antoine de Breuilh](#)

### **CANOË – SANTE (Saison été)**

Base nautique, 1820 Route de la moutine, à St Antoine de Breuilh

- Jeudi de 18H à 19H

### **MARCHE BATON (Saison hiver)**

Base nautique, 1820 Route de la moutine, à St Antoine de Breuilh

- Jeudi de 18H à 19H

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle : 115€ / an + 3€ / séance**

## ENTRE MOULINS ET RIVIERE



### **Educateurs sensibilisés :**

Marie-Hélène BRIVEZAC

☎ 05 53 24 80 67

✉ [danielle.borde1@sfr.fr](mailto:danielle.borde1@sfr.fr)

### **RANDONNEE PEDESTRE**

**RDV parking de la Mairie, Port Sainte-Foy**

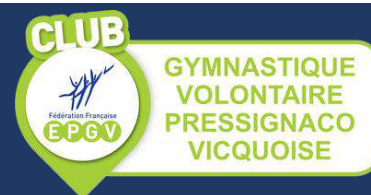
- Vendredi de 14H à 16H (Septembre à avril)
- Vendredi de 9H à 11H (Mai – juin)

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle : 40€**



## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE PRESSIGNACO-VICQUOISE



### **Educateurs sensibilisés :**

Jessyka ALBUCHER

☎ 07 88 22 96 71

✉ [patrick.delbos3@orange.fr](mailto:patrick.delbos3@orange.fr)

### **GYM BIEN ETRE, PILATES, STRETCHING**

Salle des fêtes, à Pressignac-Vicq

- Lundi de 16H30 à 17H30

### **GYM TENDANCE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, BODY SCULPT**

Salle des fêtes, à Pressignac-Vicq

- Lundi de 18H15 à 19H15

### **GYM SENIORS POSTURES SANTE**

Salle des fêtes, à Pressignac-Vicq

- Jeudi de 16H30 à 17H30

### **GYM CARDIO**

Salle des fêtes, à Pressignac-Vicq

- Jeudi de 18H15 à 19H15

**Nombre de séance d'essai : 2**

**Montant de la cotisation annuelle : 140€**



## SPORTS ET LOISIRS SERVICES CONSEILS ET PRESTATIONS



### ***Educateurs sensibilisés :***

Fabien ISSARTIER

Céline GALISSAIRE

☎ 06 85 73 53 12 (Fabien)

☎ 06 77 65 01 04 (Céline)

✉ slscp24@gmail.com

@ [sportsloisirsdordogneperigord.com](http://sportsloisirsdordogneperigord.com)

f @SLSCP24

### **MARCHE NORDIQUE**

#### **Autour de Pressignac**

- Mercredi de 10H à 12H, avec Céline

### **MARCHE NORDIQUE**

#### **Autour de Sigoulès**

- Dimanche de 10H à 12H, avec Fabien

***Nombre de séance d'essai :*** 1

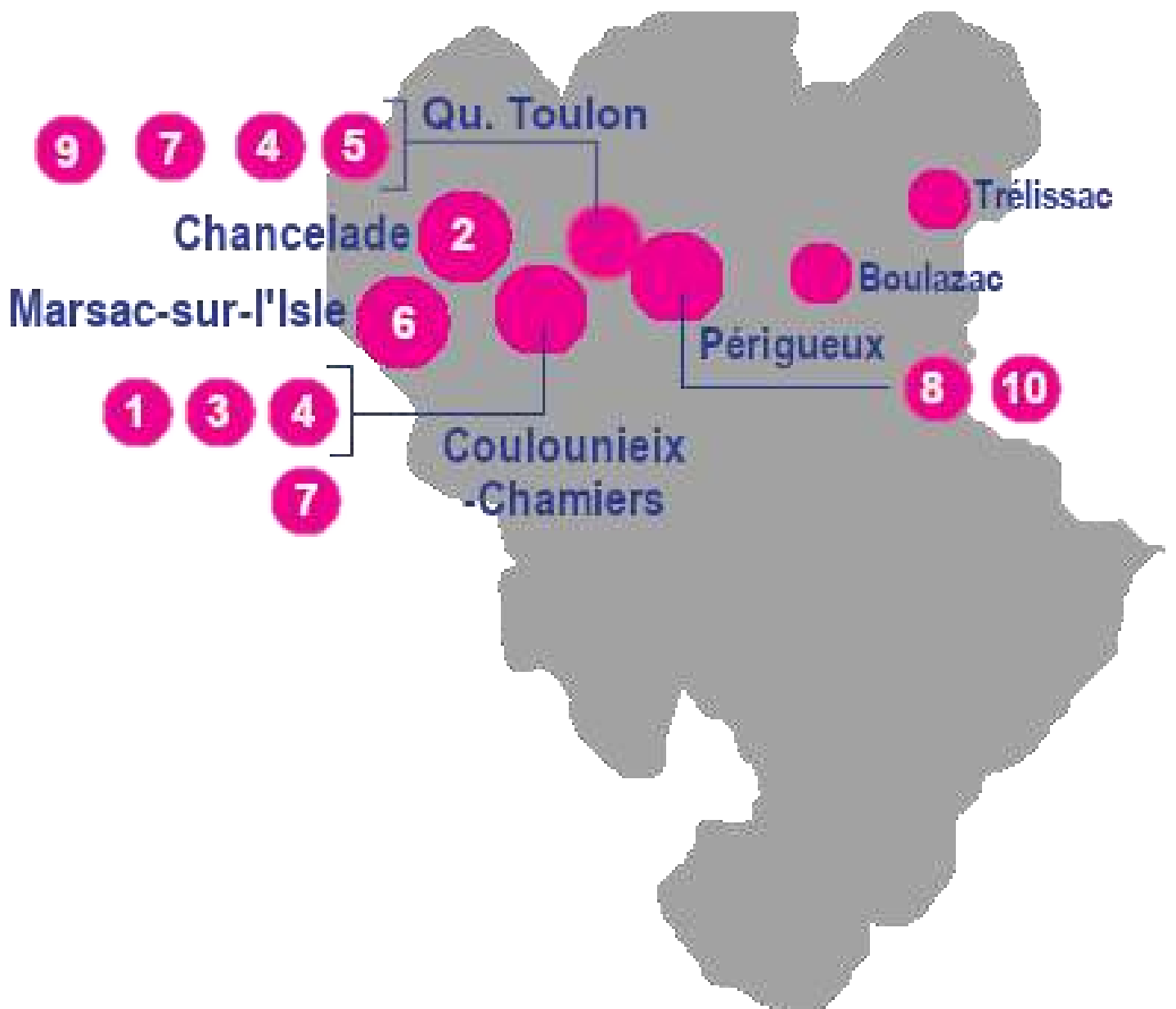
***Montant de la cotisation annuelle :***

10€ / Sortie

PASS 5 sorties : 45€

PASS 10 sorties : 80€

# PERIGUEUX OUEST



- |           |  |          |  |          |   |
|-----------|--|----------|--|----------|---|
| <b>1</b>  | <b>COCC HANDBALL</b> ➔<br>Handfit                      | <b>2</b> | <b>TENNIS CLUB CHANCELADE</b> ➔<br>Tennis Santé  | <b>3</b> | <b>ASPTT PERIGUEUX – Section Sport Santé</b> ➔<br>Sport Santé   |
| <b>4</b>  | <b>BOXING CLUB PERIGUEUX</b> ➔<br>Prescri'Boxe         | <b>5</b> | <b>PERIGORD COUNTRY MUSIC</b> ➔<br>Danse country | <b>6</b> | <b>SIEL BLEU DORDOGNE</b> ➔<br>Gym d'entretien                  |
| <b>7</b>  | <b>VITAL TONIC</b> ➔<br>Gym douce, Pilates, Stretching | <b>8</b> | <b>CAP TENNIS</b> ➔<br>Jeux tennistiques         | <b>9</b> | <b>YGEIA</b> ➔<br>Activité posturo dynamique,<br>Urban training |
| <b>10</b> | <b>COPO BASEBALL</b> ➔<br>Baseball Sport Santé         |          |  |          |   |





# PERIGUEUX OUEST

## COCC HANDBALL



### **Educateurs sensibilisés :**

Fanny PETIT VAN-TORNHOUT  
Florent PETIT

☎ 06 37 53 11 45

✉ [6024030@ffhandball.net](mailto:6024030@ffhandball.net)

 [COCC Handball](https://www.facebook.com/COCCHandball)

### **HANDFIT**

**Gymnase du Lycée Agricole, à  
Coulounieix-Chamiers**

- Vendredi de 18H à 19H

**Nombre de séance d'essai : 3**

**Montant de la cotisation annuelle :  
85€/an**

## ASPTT PERIGUEUX Section Sport Santé



### **Educateurs sensibilisés :**

Julia PADUCH

☎ 07 87 86 01 87

✉ [grand-perigueux@asptt.com](mailto:grand-perigueux@asptt.com)

@ [perigueux.asptt](https://www.perigueux.asptt.com)

 [AspttGrandPérigueux](https://www.facebook.com/AspttGrandPérigueux)

### **J'M'ACTIV SANTE**

**Gymnase de l'ASPTT, à Coulounieix-Chamiers**

- Jeudi de 9H30 à 11H00

### **J'M'ACTIV SENIORS**

**(Plus de 60 ans)**

**Gymnase de l'ASPTT, à Coulounieix-Chamiers**

- Lundi de 16H à 17H
- Mardi de 9H30 à 11H

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle : 100 €**



## BOXING CLUB PERIGUEUX



### **Educateurs sensibilisés :**

Dylan ROUMANIE

Serge ROUMANIE

☎ 06 25 64 39 87

✉ [boxing-club-perigourdin@gmail.com](mailto:boxing-club-perigourdin@gmail.com)

@ [boxingclubperigueux](https://www.instagram.com/boxingclubperigueux)

f [BoxingClubdePérigueux](https://www.facebook.com/BoxingClubdePérigueux)

### **PRESCRI'BOXE**

#### **Filature de l'Isle, à Périgueux**

- Mardi de 10H à 12H
- Jeudi de 10H à 12H

### **BOXE SANTE**

#### **Filature de l'Isle, à Périgueux**

- Mardi de 16H30 à 18H
- Jeudi de 16H30 à 18H

**Nombre de séance d'essai :** 2

**Montant de la cotisation annuelle :** 71€/ an

## PERIGORD COUNTRY MUSIC



### **Educateurs sensibilisés :**

Anne-Marie VIALARD

Valérie POULAUD

Corinne BUISSON

☎ 06 82 90 65 55

✉ [pcm.danse24@gmail.com](mailto:pcm.danse24@gmail.com)

f [PerigordCountryMusic](https://www.facebook.com/PerigordCountryMusic)

### **DANSE COUNTRY**

#### **Salle de danse n°2, Filature de l'Isle, à Périgueux**

- Mardi de 17H à 18H

**Nombre de séance d'essai :** 3

**Montant de la cotisation annuelle :** 95€ / an



## SIEL BLEU DORDOGNE



### **Educateurs sensibilisés :**

ARCHER Marina

☎ 06 46 69 68 34

✉ [morgan.desousa@sielbleu.org](mailto:morgan.desousa@sielbleu.org)

@ [sielbleu](https://www.sielbleu.org)

### **GYM D'ENTRETIEN**

**(Personne de plus de 60 ans)**

**Salle de l'école, à Marsac sur l'Isle**

- Mercredi de 10H à 11H30

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle :**

45€ les 12 séances de 1H

50 € les 12 séances de 1H30

## VITAL TONIC



### **Educateurs sensibilisés :**

Marie-Christine MERLATEAU

☎ 06 25 84 54 42

✉ [vitaltonic@outlook.fr](mailto:vitaltonic@outlook.fr)

@ [vitaltonic](https://www.vitaltonic.fr)

 [VitalTonic](https://www.vitaltonic.fr)

### **GYM DOUCE, PILATES, SPORT SANTE**

**Filature de l'Isle, à Périgueux**

- Lundi de 9H30 à 10H30

### **STRETCHING**

**Filature de l'Isle, à Périgueux**

- Mardi de 14H à 15H
- Jeudi de 14H à 15H

### **PILATES**

**Filature de l'Isle, à Périgueux**

- Mercredi de 18H30 à 19H15

**Nombre de séance d'essai : 2**

**Montant de la cotisation annuelle : 230€ / an**



## YGEIA



### **Educateurs sensibilisés :**

Claire GUILLERIN  
Christèle HARISBOURE TERRADILLOS

☎ 06 88 54 19 33

☎ 06 98 42 08 90

✉ [harisguill.asso@gmail.com](mailto:harisguill.asso@gmail.com)

@ [ygeia-corps-sante](https://www.instagram.com/ygeia-corps-sante)

### **ACTIVITE POSTURO DYNAMIQUE**

**Filature de l'Isle, à Périgueux**

- Jeudi de 10H à 11H

### **MARCHE NORDIQUE**

**RDV : Filature de l'Isle, à Périgueux**

- Mardi 14H à 15H15

### **MARCHE NORDIQUE**

**RDV : Filature de l'Isle**

- Jeudi de 14H30 à 15H45

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle :**

1 activité : 150€ / an

2 activités : 200€ / an

## COPO BASEBALL



### **Educateurs sensibilisés :**

Gilles BLANCOT

☎ 06 20 47 77 64

✉ [gilles.blancot@outlook.fr](mailto:gilles.blancot@outlook.fr)

@ [perigueuxangels](https://www.instagram.com/perigueuxangels)

[COPO Baseball](https://www.facebook.com/COPOBaseball)

### **BASEBALL SPORT SANTE**

**Stade Maurice Lacoïn, COPO, à Périgueux**

- Samedi de 10H à 12H

**Nombre de séance d'essai : 4**

**Montant de la cotisation annuelle : 90 €**



## CAP TENNIS



### **Educateurs sensibilisés :**

Pascal VIERGE

☎ 06 81 22 05 12

✉ [pascal.vierge@orange.fr](mailto:pascal.vierge@orange.fr)

@ [captennis](#)

f [CAP Tennis Padel](#)

### **Jeux tennistiques et padel**

**CAP Tennis, rue des Izards, à Périgueux**

- Jeudi de 14H à 15H

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle : 130 €**

## TENNIS CLUB CHANCELADE

### **Educateurs sensibilisés :**

Benjamin DUFOUR

☎ 06 33 22 77 41

✉ [59240322@fft.fr](mailto:59240322@fft.fr)

### **Tennis Santé**

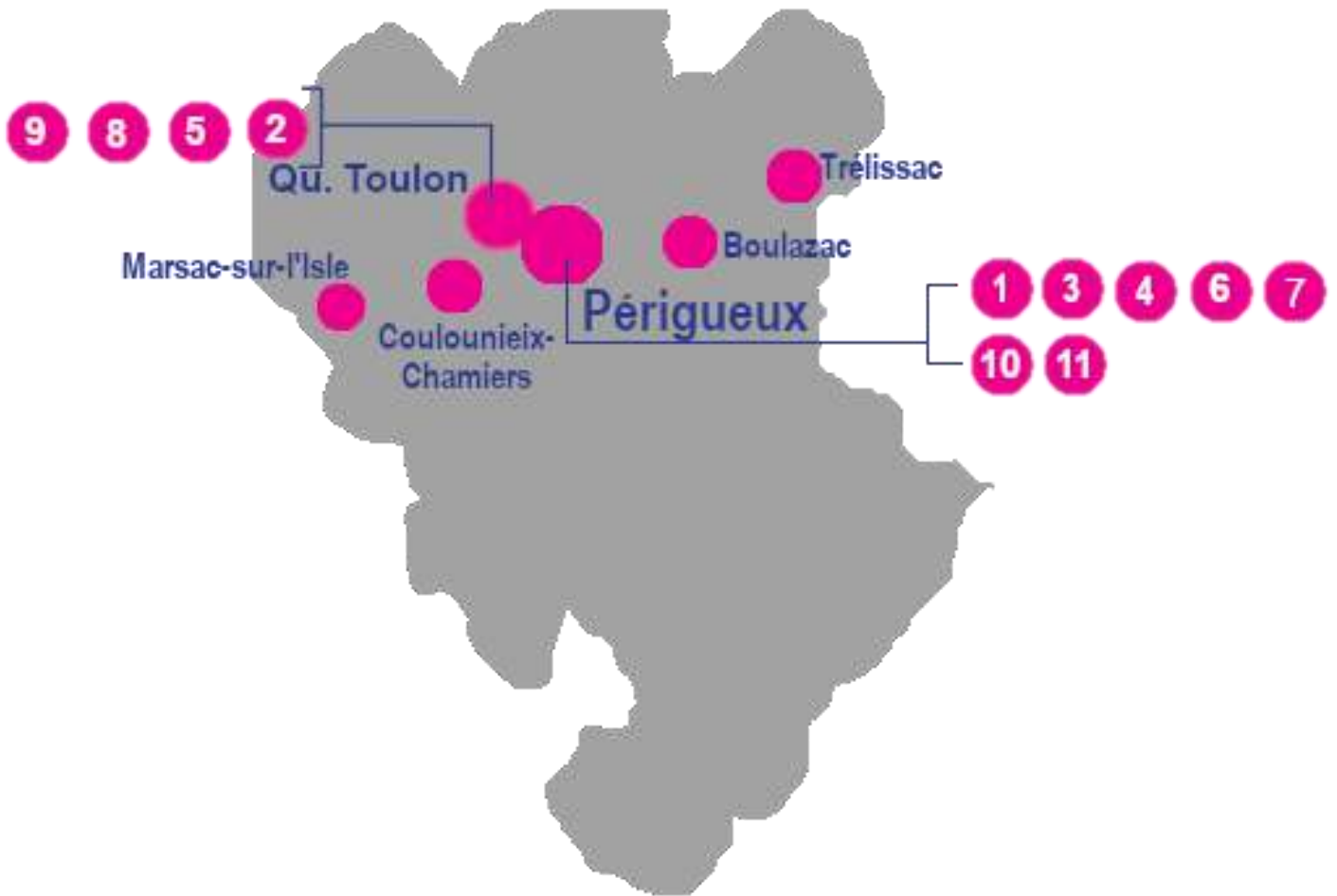
**Complexe sportif Chercuzac, à Chancelade**

- NR

**Nombre de séance d'essai : NR**

**Montant de la cotisation annuelle : NR**

# PERIGUEUX CENTRE



- |           |   |           |  |           |   |
|-----------|---|-----------|--|-----------|---|
| <b>1</b>  | <b>ACAP NATATION</b> ➔<br>Aqua santé                                  | <b>2</b>  | <b>BOXING CLUB PERIGUEUX</b> ➔<br>Prescri'Boxe         | <b>3</b>  | <b>GLS PERIGUEUX</b> ➔<br>Gymnastique douce                     |
| <b>4</b>  | <b>DANSE ET BIEN-ETRE</b> ➔<br>Pilates, Gym de Gasquet,<br>Stretching | <b>5</b>  | <b>PERIGORD COUNTRY MUSIC</b> ➔<br>Danse country       | <b>6</b>  | <b>PERIGUEUX CANOE KAYAK</b> ➔<br>Canoë-kayak                   |
| <b>7</b>  | <b>PILATFORME</b> ➔<br>Pilates, stretching                            | <b>8</b>  | <b>VITAL TONIC</b> ➔<br>Gym douce, Pilates, Stretching | <b>9</b>  | <b>YGEIA</b> ➔<br>Activité posturo dynamique,<br>Urban training |
| <b>10</b> | <b>COPO BASEBALL</b> ➔<br>Baseball Sport Santé                        | <b>11</b> | <b>CAP TENNIS</b> ➔<br>Jeux tennistiques et paddel     | <b>12</b> |   |



## ACAP NATATION



### **Educateurs sensibilisés :**

Thomas LAZZARATO

☎ 06 16 19 55 91

✉ [acap.natation@gmail.com](mailto:acap.natation@gmail.com)

@ [acapnatation](https://www.instagram.com/acapnatation)

f [AcapNatationPérigueuxDordogne](https://www.facebook.com/AcapNatationPérigueuxDordogne)

### **AQUASANTE**

#### **Piscine Bertan de Born**

- Lundi de 18H30 à 19H15
- Vendredi de 18H30 à 19H15
- Vendredi de 19H30 à 20H15

**Nombre de séance d'essai :** 1

**Montant de la cotisation annuelle :** 170€/ an

## BOXING CLUB PERIGUEUX



### **Educateurs sensibilisés :**

Dylan ROUMANIE

Serge ROUMANIE

☎ 06 25 64 39 87

✉ [boxing-club-perigourdin@gmail.com](mailto:boxing-club-perigourdin@gmail.com)

@ [boxingclubperigueux](https://www.instagram.com/boxingclubperigueux)

f [BoxingClubdePérigueux](https://www.facebook.com/BoxingClubdePérigueux)

### **PRESCRI'BOXE**

#### **Filature de l'Isle, à Périgueux**

- Mardi de 10H à 12H
- Jeudi de 10H à 12H

### **BOXE SANTE**

#### **Filature de l'Isle, à Périgueux**

- Mardi de 16H30 à 18H
- Jeudi de 16H30 à 18H

**Nombre de séance d'essai :** 2

**Montant de la cotisation annuelle :** 71€/ an





## GLS PERIGUEUX

### *Educateurs sensibilisés :*

Aline HEYLE

Joël JAROUSSIE

☎ 06 82 69 65 31

✉ [colettedupeyrat@orange.fr](mailto:colettedupeyrat@orange.fr)

### **GYMNASTIQUE DOUCE**

#### **La Visitation, à Périgueux**

- Les mardis
- Les mercredis
- Les vendredis

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle :** A partir de 100€/an

## DANSE ET BIEN-ETRE

### *Educateurs sensibilisés :*

Anne-Lise CLUZEAU

☎ 06 84 22 45 51

✉ [danseetbienetre@orange.fr](mailto:danseetbienetre@orange.fr)

@ [pilatesenperigord](https://www.pilatesenperigord.com)

### **PILATES**

#### **Studio Pilates Fitness, 46 rue Chanzy, à Périgueux**

- Sur demande

### **GYM DE GASQUET**

#### **Studio Pilates Fitness, 46 rue Chanzy, à Périgueux**

- Jeudi à 10H
- Vendredi à 18H

### **STRETCHING**

#### **Studio Pilates Fitness, 46 rue Chanzy, à Périgueux**

- Mardi à 18H45
- Jeudi à 12H30

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle :** Entre 195€ et 330€ - Voir sur le site internet



## PERIGUEUX CENTRE

### PERIGORD COUNTRY MUSIC



**Educateurs sensibilisés :**

Anne-Marie VIALARD  
Valérie POULAUD  
Corinne BUISSON

☎ 06 82 90 65 55

✉ [pcm.danse24@gmail.com](mailto:pcm.danse24@gmail.com)

f [PerigordCountryMusic](https://www.facebook.com/PerigordCountryMusic)

### DANSE COUNTRY

Salle de danse n°2, Filature de l'Isle, à Périgueux

- Mardi de 17H à 18H

**Nombre de séance d'essai :** 3

**Montant de la cotisation annuelle :** 95€ / an

### PERIGUEUX CANOE KAYAK



**Educateurs sensibilisés :**

Julien BLANC  
Guillaume CADET

☎ 06 37 72 42 26

✉ [perigueuxcanoe@wanadoo.fr](mailto:perigueuxcanoe@wanadoo.fr)

@ [perigueuxcanoe](https://www.instagram.com/perigueuxcanoe)

f [CanoePerigueux](https://www.facebook.com/CanoePerigueux)

### CANOE-KAYAK & SPORTS DE PAGAIES

Base nautique, à Périgueux

- Mardi de 16H à 18H
- Jeudi de 16H à 18H
- Samedi de 10H à 12H

**Nombre de séance d'essai :** 3

**Montant de la cotisation annuelle :** 158€ / an



## PILATFORME

### **Educateurs sensibilisés :**

Stéphanie GROSSET

☎ 06 64 25 65 26

✉ [pilatforme24110@gmail.com](mailto:pilatforme24110@gmail.com)

@ [pilatforme24110](https://www.instagram.com/pilatforme24110)

f [pilatforme24110](https://www.facebook.com/pilatforme24110)

### **PILATES & STRETCHING**

**Chez Véronique Danse (18 rue Thiers), à Périgueux**

- Lundi de 18H30 à 19H30
- Mardi de 10H45 à 11H45
- Mardi de 18H30 à 19H30
- Vendredi de 18H30 à 19H30
- Samedi de 10H45 à 11H45

**Nombre de séance d'essai :** 1

**Montant de la cotisation annuelle :** Voir avec la structure

## VITAL TONIC



### **Educateurs sensibilisés :**

Marie-Christine MERLATEAU

☎ 06 25 84 54 42

✉ [vitaltonic@outlook.fr](mailto:vitaltonic@outlook.fr)

@ [vitaltonic](https://www.instagram.com/vitaltonic)

f [VitalTonic](https://www.facebook.com/VitalTonic)

### **GYM DOUCE, PILATES, SPORT SANTE**

**Filature de l'Isle, à Périgueux**

- Lundi de 9H30 à 10H30

### **STRETCHING**

**Filature de l'Isle, à Périgueux**

- Mardi de 14H à 15H
- Jeudi de 14H à 15H

### **PILATES**

**Filature de l'Isle, à Périgueux**

- Mercredi de 18H30 à 19H15

**Nombre de séance d'essai :** 2

**Montant de la cotisation annuelle :** 230€ / an



## YGEIA



### **Educateurs sensibilisés :**

Claire GUILLERIN  
Christèle HARISBOURE TERRADILLOS

☎ 06 88 54 19 33

☎ 06 98 42 08 90

✉ [harisguill.asso@gmail.com](mailto:harisguill.asso@gmail.com)

@ [ygeia-corps-sante](https://www.instagram.com/ygeia-corps-sante)

### **ACTIVITE POSTURO DYNAMIQUE**

**Filature de l'Isle, à Périgueux**

- Jeudi de 10H à 11H

### **MARCHE NORDIQUE**

**RDV : Filature de l'Isle, à Périgueux**

- Mardi 14H à 15H15

### **MARCHE NORDIQUE**

**RDV : Filature de l'Isle**

- Jeudi de 14H30 à 15H45

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle :**

1 activité : 150€ / an

2 activités : 200€ / an

## COPO BASEBALL



### **Educateurs sensibilisés :**

Gilles BLANCOT

☎ 06 20 47 77 64

✉ [gilles.blancot@outlook.fr](mailto:gilles.blancot@outlook.fr)

@ [perigueuxangels](https://www.instagram.com/perigueuxangels)

[COPO Baseball](https://www.facebook.com/COPOBaseball)

### **BASEBALL SPORT SANTE**

**Stade Maurice Lacoïn, COPO, à Périgueux**

- Samedi de 10H à 12H

**Nombre de séance d'essai : 4**

**Montant de la cotisation annuelle : 90 €**



## CAP TENNIS



### **Educateurs sensibilisés :**

Pascal VIERGE

☎ 06 81 22 05 12

✉ [pascal.vierge@orange.fr](mailto:pascal.vierge@orange.fr)

@ [captennis](#)

f [CAP Tennis Padel](#)

### **Jeux tennistiques et padel**

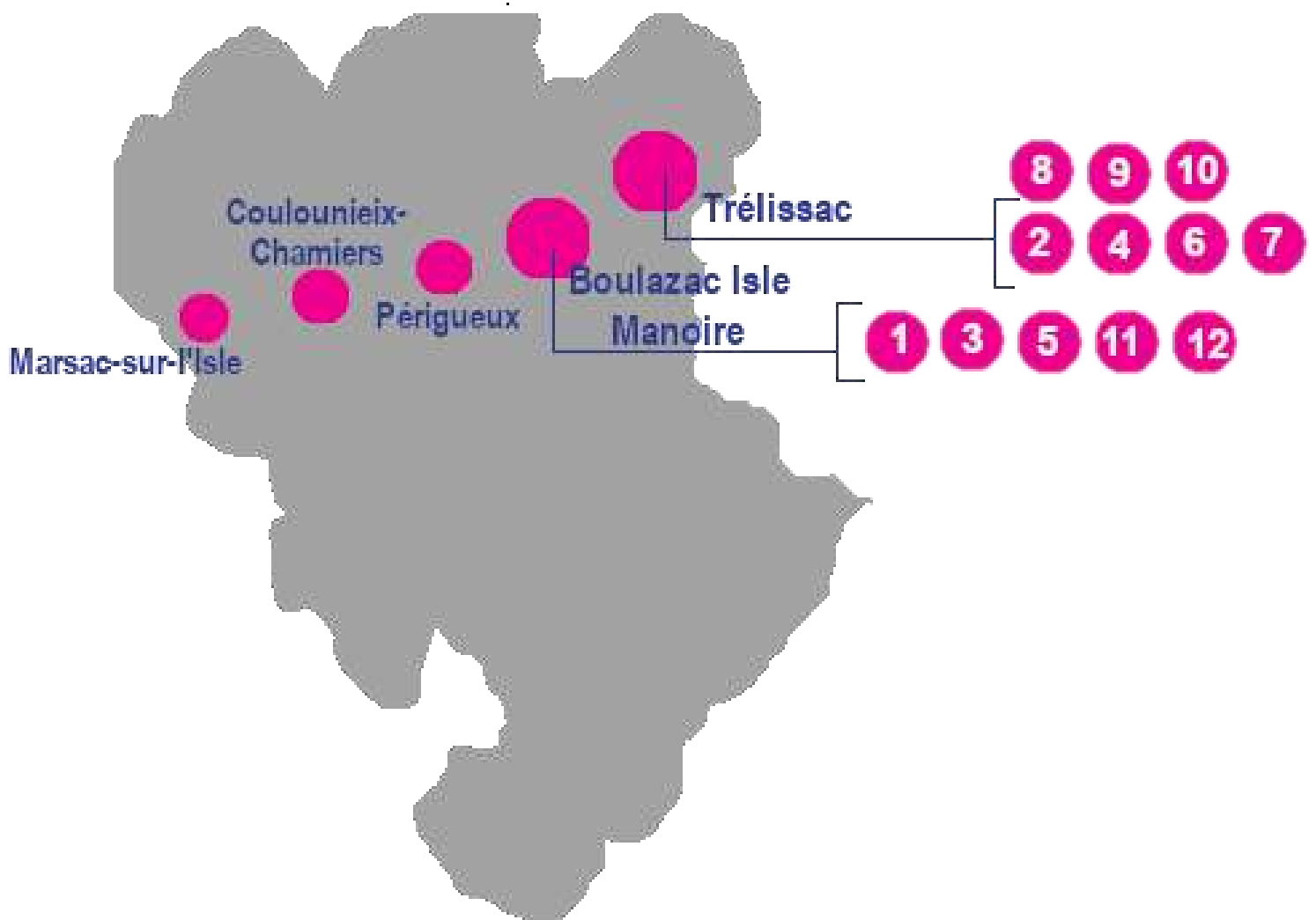
**CAP Tennis, Rue des Izards, à Périgueux**

- Jeudi de 14H à 15H

**Nombre de séance d'essai : 2**

**Montant de la cotisation annuelle : 130 € /an**

# PERIGUEUX EST





# PERIGUEUX CENTRE

- |           |  |           |  |           |  |
|-----------|--|-----------|--|-----------|--|
| <b>1</b>  | <b>AGORA SPORTS</b> ➔<br>Do-In, Cœur & Forme, Activité physique & Posture      | <b>2</b>  | <b>COMITE DEPARTEMENTAL DE TENNIS</b> ➔<br>Tennis                        | <b>3</b>  | <b>AL KONOUSE</b> ➔<br>Pilates, gym douce, danse orientale                     |
| <b>4</b>  | <b>ELAN SPORTIF TRELISSACOIS</b> ➔<br>Renforcement musculaire, marche nordique | <b>5</b>  | <b>BIEN ETRE DORDOGNE</b> ➔<br>Yoga                                      | <b>6</b>  | <b>ESPACE FORME DE TRELISSAC</b> ➔<br>Ateliers gymniques, Musculation, Fitness |
| <b>7</b>  | <b>KARATE GOJU-RUY SHODOKAN DORDOGNE</b> ➔<br>Karaté, taïso                    | <b>8</b>  | <b>BOXE ANGLAISE TRELISSACOISE DU GRAND PERIGUEUX</b> ➔<br>Boxe ludique  | <b>9</b>  | <b>TENNIS CLUB TRELISSAC</b> ➔<br>Tennis Santé                                 |
| <b>10</b> | <b>FRANCE ALZHEIMER</b> ➔<br>Neuro Mouv'                                       | <b>11</b> | <b>CM COACHING</b> ➔<br>Pilates, postural ball, APOR De Gasquet, Fitball | <b>12</b> | <b>TENNIS CLUB DE BOULAZAC</b> ➔<br>Tennis Santé                               |



## AGORA SPORT



### **Educateurs sensibilisés :**

Pascal HIVERT

☎ 06 87 41 11 93



agorasports.boulazac@gmail.com

@ agorasport24



Agorasports

### **KARATE, MIXED MARTIAL TRAINING**

#### **Complexe sportif Lucien Dutard, à Boulazac**

- Lundi de 19H à 21H
- Mercredi de 19H à 21H
- Vendredi de 19H à 21H

### **DO-IN**

#### **Complexe sportif Lucien Dutard, à Boulazac**

- Lundi de 9H30 à 10H30
- Mercredi de 9H30 à 10H30
- Vendredi de 9H30 à 10H30

### **TAISO**

#### **Complexe sportif Lucien Dutard, à Boulazac**

- Lundi de 10H30 à 11H30
- Mercredi de 10H30 à 11H30
- Vendredi de 10H30 à 11H30

**Nombre de séance d'essai : 3**

**Montant de la cotisation annuelle : 105€ / an**

## COMITE DEPARTEMENTAL DE TENNIS



### **Educateurs sensibilisés :**

Virginie MOINEAU

Tony VALLAT

☎ 07 86 59 76 12



[comite.dordogne@fft.fr](mailto:comite.dordogne@fft.fr)

@ comite.fft.fr/dordogne



comitetennisdordogne

### **TENNIS SANTE : JEUX DE RAQUETTES ET MOTRICITE**

#### **Tennis couvert, à Trélissac**

- Jeudi de 9H30 à 10H30
- Jeudi de 12H30 à 13H30

**Nombre de séance d'essai : 2**

**Montant de la cotisation annuelle : 90€ / an**






## AL KONOUSE

### **Educateurs sensibilisés :**

Sana CHAFIQ

 06 28 18 98 32

 [alkonouse@hotmail.fr](mailto:alkonouse@hotmail.fr)

 [Alkonouse](#)

### **PILATES**

#### **Salle Jean Pinet, à Boulazac**

- Lundi de 9H15 à 10H15
- Lundi de 10H30 à 11H30
- Mardi de 18H45 à 19H45
- Mardi de 20H à 21H

#### **En visioconférence**

- Mercredi de 17H40 à 18H40

### **YOGA**

#### **Salle Jean Pinet, à Boulazac**

- Mercredi de 9H15 à 10H15
- Jeudi de 18H15 à 19H15

#### **En visioconférence**

- Lundi de 19H30 à 20H30

### **PILATES SENIORS**

#### **Salle Jean Pinet, à Boulazac**

- Mardi de 15H à 16H
- Mercredi de 10H45 à 11H45

### **DANSE ORIENTALE**

#### **Salle Jean Pinet, à Boulazac**

- Jeudi de 19H45 à 20H45

### **YOGA RELAX**

#### **En visioconférence**

- Mercredi de 19H à 20H

**Nombre de séance d'essai : 1**

**Montant de la cotisation annuelle : 90€ / an pour un cour par semaine**



## ELAN SPORTIF TRELISSACOIS



### **Educateurs sensibilisés :**

Joël FRANCOISE

☎ 06 64 79 24 17

✉ [elan-sportif-de-trelissac@orange.fr](mailto:elan-sportif-de-trelissac@orange.fr)

@ [elansportifdetrelissac](#)

f [ESTrelissac](#)

📷 [Elan Sportif de Trélissac](#)

### **SANTE BIEN-ETRE**

**Stade Firmin Daudou, à Trélissac**

- Mardi de 10H à 12H

### **SPORT SUR ORDONNANCE**

**Salle sous la tribune, Stade Firmin Daudou, à Trélissac**

- Mardi de 16H à 17H30

### **SPORT SUR ORDONNANCE, SANTE BIEN ETRE**

**Stade Firmin Daudou, à Trélissac**

- Vendredi de 16H à 17H30

**Nombre de séance d'essai : 2**

**Montant de la cotisation annuelle : 70€ / an**

## TENNIS CLUB TRELISSAC

### **Educateurs sensibilisés :**

Tony VALLAT

☎ NR

✉ [tennistrelissac@gmail.com](mailto:tennistrelissac@gmail.com)

@ [Tennis Club Trélissacois](#)

f [Tennis Club Trélissac](#)

### **TENNIS SANTE**

**Stade Firmin DAUDOU, à Trélissac**

- Se renseigner

**Nombre de séance d'essai : NR**

**Montant de la cotisation annuelle : NR**



## BIEN ETRE DORDOGNE

### **Educateurs sensibilisés :**

Isabelle BELINGHERI

☎ 06 19 38 23 64

✉ [beligheri.isabelle@gmail.com](mailto:beligheri.isabelle@gmail.com)

### **YOGA & RELAXATION - Sur Ordonnance**

#### **Foyer Socio-Culturel, à Atur**

- Mercredi de 14H15 à 15H15

### **YOGA & RELAXATION**

#### **Foyer Socio-Culturel, à Atur**

- Lundi de 14H30 à 16H
- Lundi de 16H30 à 18H
- Jeudi de 17H30 à 19H

**Nombre de séance d'essai :** 1

**Montant de la cotisation annuelle :** 12€ / séance

## KARATE GOJU-RUY SHODOKAN DORDOGNE



### **Educateurs sensibilisés :**

Bernard VIALARD

Jean François BEYLOT

☎ 06 78 45 22 29

✉ [bernard.vialard03@orange.fr](mailto:bernard.vialard03@orange.fr)

 [Karaté Goju-Ryu shodokan Dordogne](#)

### **KARATE**

#### **Salle Tréma, à Trélissac**

- Lundi de 20H à 21H

### **TAISO**

#### **Salle sous les tribunes, Stade Firmin, à Trélissac**

- Lundi de 19H à 20H

**Nombre de séance d'essai :** 2

**Montant de la cotisation annuelle :**

Karaté : 150€/an

Taïso : 47€ /an + 25€/mois



## ESPACE FORME DE TRELISSAC



### **Educateurs sensibilisés :**

Jean Marc LASSERE  
Stéphanie GROSSET

☎ 06 86 13 91 11

✉ [espaceformetrelissac@laposte.net](mailto:espaceformetrelissac@laposte.net)

@ [espace-forme-trelissac-musculation](https://www.instagram.com/espace-forme-trelissac-musculation)

### **ACTIVITES « SPORT & SANTE »**

#### **Salle Espace Forme, à Trélissac**

- Jeudi de 15H à 17H

### **ATELIERS GYMNIQUES, FITNESS, MUSCULATION**

#### **Salle Espace Forme, à Trélissac**

- Lundi de 10H à 12H & de 17H à 20H
- Mardi de 12H à 14H & de 17H à 20H
- Mercredi de 10H à 12H & de 17H à 20H
- Jeudi de 12H à 14H & de 17H à 20H
- Vendredi de 11H à 14H

### **PILATES**

#### **Salle Espace Forme, à Trélissac**

- Vendredi de 12H30 à 13H15

**Nombre de séance d'essai :** 1

**Montant de la cotisation annuelle :**

Habitant de la commune de Trélissac : 145€

Habitant extérieur : 200€

## TENNIS CLUB BOULAZAC

### **Educateurs sensibilisés :**

Benjamin FOURGEAUD

☎ 05 53 53 71 37

✉ [59240573@fft.fr](mailto:59240573@fft.fr)

@ [Tennis Club Boulazac](https://www.facebook.com/TCBIM24)

[@TCBIM24](https://www.facebook.com/TCBIM24)

### **TENNIS SANTE**

#### **Espace Jules Dubois, à Boulazac**

- Se renseigner

**Nombre de séance d'essai :** NR

**Montant de la cotisation annuelle :** NR



## BOXE ANGLAISE TRELISSACOISE DU GRAND PERIGUEUX



### **Educateurs sensibilisés :**

Patrick LEBON

☎ 06 32 75 90 94

✉ [amsellem.jj@free.fr](mailto:amsellem.jj@free.fr)

@ [Boxe anglaise trémissacoise du Grand Périgueux](#)

f [Boxe Anglaise de Trémissac](#)

### **BOXE LUDIQUE**

Salle TREMA, à Trémissac

**Nombre de séance d'essai :** 2

**Montant de la cotisation annuelle :** 110 €

## FRANCE ALZHEIMER DORDOGNE



### **Educateurs sensibilisés :**

Joël FRANCOISE

☎ 05 53 27 30 34

✉ [alzheimer.dordogne@orange.fr](mailto:alzheimer.dordogne@orange.fr)

@ [France Alzheimer Dordogne](#)

f [francealzheimerDordogne](#)

### **NEURO MOUV'**

**(Personne souffrant de maladies neuro-évolutives)**

Salle sous les tribunes, Stade Firmin Daudou

- Mardi de 14H à 15H

**Nombre de séance d'essai :** 1

**Montant de la cotisation annuelle :**

30€ (Adhésion à France Alzheimer)



MY CMCOACHING



**Educateurs sensibilisés :**

Claire MARME

☎ 07 85 62 15 07

✉ [claireetnet86@yahoo.fr](mailto:claireetnet86@yahoo.fr)

@ [mycmcoaching](https://www.instagram.com/mycmcoaching)

## PILATES

### 7 rue Jean Lajoinie, à Boulazac

- Lundi de 9H à 9H45 (Semaine paire)
- Lundi de 18H15 à 19H (Semaine impaire)
- Mercredi de 9H à 9H45 (Semaine impaire)
- Mercredi de 18H à 18H45 (Semaine paire)
- Vendredi de 9H à 9H45 (Semaine paire)
- Vendredi de 12H30 à 13H15

## POSTURAL BALL

### 7 rue Jean Lajoinie, à Boulazac

- Lundi de 9H45 à 11H
- Lundi de 19H à 19H45
- Mardi 12H30 à 13H15
- Mercredi de 9H45 à 10H30
- Mercredi de 18H45 à 19H30
- Vendredi 9H45 à 10H30

## APOR DE GASQUET

### 7 rue Jean Lajoinie, à Boulazac

- Lundi de 9H à 9H45 (Semaine impaire)
- Lundi de 12H30 à 13H15
- Lundi de 18H15 à 19H (Semaine paire)
- Mercredi de 9H à 9H45 (Semaine paire)
- Mercredi de 18H à 18H45 (Semaine impaire)
- Vendredi de 9H à 9H45 (Semaine impaire)

## NORDIC YOGA

### 7 rue Jean Lajoinie, à Boulazac

- Mardi de 9H15 à 11H
- Jeudi de 18H30 à 20H

**Nombre de séance d'essai :** 0

**Montant de la cotisation annuelle :**

15€/séance

130 € / 10 séances

Accès illimité :

39.50 € / mois avec un engagement d'1 an

44,50€/mois avec engagement de 6 mois

Option Nordic Yoga® + 5€/mois



**Mes notes**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Besoin de renseignements complémentaires ?

### **ASSOCIATION PEPS\* DORDOGNE**

\* Prescription D'Exercice Physique pour la Santé

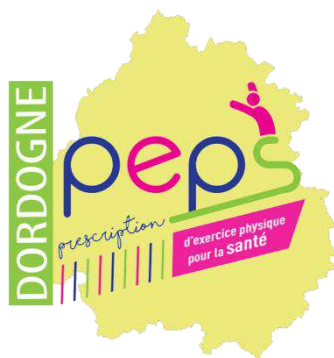
Mr Jérôme DUFOUR, Président

Mme Cindy GAILLARD, Coordonnatrice territoriale

44 rue du Sergent Bonnelie, 24000 PERIGUEUX

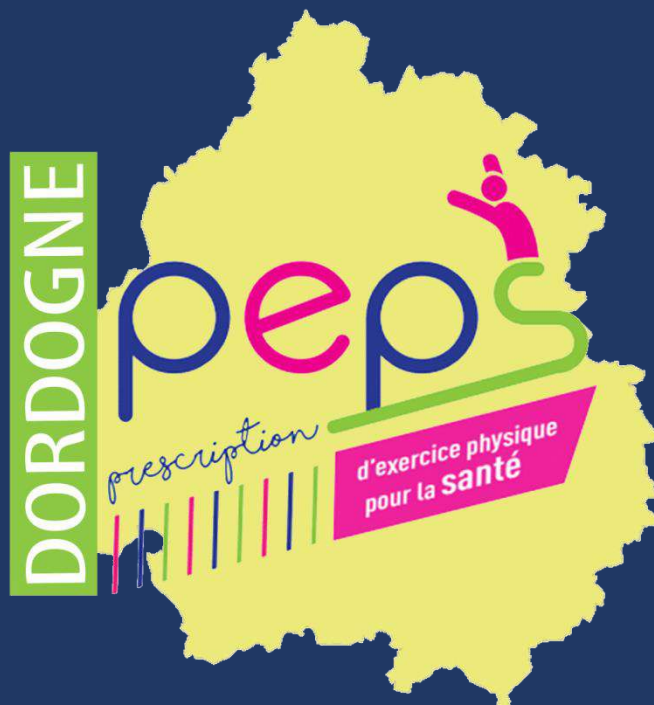
06.43.73.02.28

peps.dordogne@gmail.com





# Le réseau PEPS Dordogne



En partenariat avec :

