



PLANNING 2025-2026
ATELIERS EN SALLE
MAISON SPORT SANTÉ
1 RUE ÉMILE VENTHENAT
16300 BARBEZIEUX



BOUGEZ BIEN, BOUGEZ SOUVENT!

| HORAIRES | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|----------|---|----------------------------------|---|---------------------------------|------------------|
| 09:00 | ACTIF | | ACTIF | | ACTIF |
| 10:00 | A.P.A DISPOSITIF PEPS PASSERELLE | | A.P.A DISPOSITIF PEPS PASSERELLE | | |
| 11:00 | | | | | |
| 12:30 | DYNAMIQUE | SPORTIF | DYNAMIQUE* | SPORTIF | |
| 13:00 | | | | | |
| 14:00 | A.P.A DISPOSITIF PEPS | | | | |
| 15:00 | | | | A.P.A DISPOSITIF PEPS | |
| 16:00 | | A.P.A* DISPOSITIF PEPS | | | ACTIF |
| 17:00 | ACTIF | ACTIF | 17:15 ACTIF | ACTIF | DYNAMIQUE |
| 18:00 | DYNAMIQUE | DYNAMIQUE | 18:15 DYNAMIQUE | DYNAMIQUE | DYNAMIQUE |
| 19:00 | DYNAMIQUE | *DYNAMIQUE | *DYNAMIQUE | DYNAMIQUE | |
| 20:00 | SPORTIF | | | SPORTIF | |

*ouverture de créneau en cours d'année





**PLANNING 2025-2026
ATELIERS EN SALLE
CENTRE AQUATIQUE X'EAU
1 PLACE DE L'AZURÉ
16100 CHATEAUBERNARD**



BOUGEZ BIEN, BOUGEZ SOUVENT!

| HORAIRES | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|----------|---------------------------------|---------------------------------|----------|---------------------------------|---------------------------------|
| 09:00 | | A.P.A DISPOSITIF PEPS | | | *ACTIF |
| 10:00 | A.P.A DISPOSITIF PEPS | A.P.A DISPOSITIF PEPS | | A.P.A DISPOSITIF PEPS | |
| 11:00 | ACTIF | | | A.P.A DISPOSITIF PEPS | |
| 12:00 | | | | | |
| 13:00 | | | | | |
| 14:00 | | | | | |
| 15:00 | | | | | A.P.A DISPOSITIF PEPS |
| 16:00 | | | | | |
| 17:00 | | | | | |
| 18:00 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 20:00 | | | | | |

***reprise de cette séance au retour de Pauline**





**PLANNING 2025-2026
ATELIERS EN SALLE
CSSR LES GLAMOTS
5 ALLÉE DES GLAMOTS
16440 ROULLET ST-ESTEPHE**



BOUGEZ BIEN, BOUGEZ SOUVENT!

| HORAIRES | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|----------|-------|---------------------------------|----------|-------|----------|
| 09:00 | | | | | |
| 10:00 | | | | | |
| 11:00 | | | | | |
| 12:00 | | | | | |
| 13:00 | | | | | |
| 14:00 | | | | | |
| 15:00 | | | | | |
| 16:00 | | | | | |
| 17:15 | | A.P.A DISPOSITIF PEPS | | | |
| 18:00 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 20:00 | | | | | |





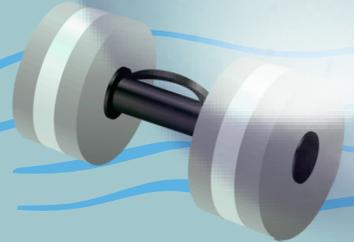
PLANNING 2025-2026

ATELIERS AQUATIQUES

CH SUD-CHARENTE

ROUTE DE SAINT BONNET

16300 BARBEZIEUX



BOUGEZ BIEN, BOUGEZ SOUVENT!

| HORAIRES | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|----------|----------------------------------|-------|---------------------------------|-------|----------|
| 09:00 | | | | | |
| 10:00 | | | | | |
| 11:00 | | | | | |
| 12:00 | | | | | |
| 13:00 | | | | | |
| 14:00 | | | | | |
| 15:00 | *A.P.A DISPOSITIF PEPS | | A.P.A DISPOSITIF PEPS | | |
| 16:00 | A.P.A DISPOSITIF PEPS | | A.P.A DISPOSITIF PEPS | | |
| 17:00 | A.P.A DISPOSITIF PEPS | | A.P.A DISPOSITIF PEPS | | |
| 18:00 | AQUA ACTIF | | AQUA ACTIF | | |
| 19:00 | | | A.P.A DISPOSITIF PEPS | | |
| 20:00 | | | | | |

*ouverture de créneaux en cours d'année





PLANNING 2025-2026

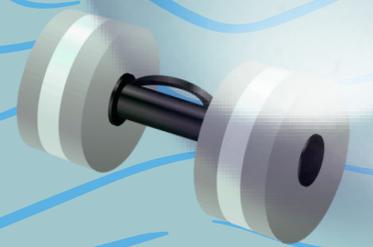
ATELIERS AQUATIQUES

CSSR LES GLAMOTS

5 ALLÉE DES GLAMOTS
16440 ROULLET ST-ESTEPHE



BOUGEZ BIEN, BOUGEZ SOUVENT!



| HORAIRES | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI |
|----------|----------------|----------------|--------------------------|--------------------------|---------|
| 09:00 | AQUA ACTIF | | | AQUA ACTIF | |
| 10:00 | AQUA DOUX | | | AQUA DOUX | |
| 11:00 | | | | | |
| 12:15 | | | | AQUA DYNAMIQUE | |
| 13:00 | | | | | |
| 14:00 | AQUA DYNAMIQUE | | A.P.A DISPOSITIF PEPS | A.P.A DISPOSITIF PEPS | |
| 15:00 | | | AQUA DYNAMIQUE | | |
| 16:00 | | | | | |
| 17:00 | | | | | |
| 18:30 | | AQUA DYNAMIQUE | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 20:00 | | | | | |



PLANNING 2025-2026 MARCHE NORDIQUE AU DÉPART DES LIEUX INDIQUÉS SUR LES PLANNINGS MENSUELS

BOUGEZ BIEN, BOUGEZ SOUVENT!

| HORAIRES | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|----------|-------|-------|----------|------------------------|----------|------------------------|
| 09:00 | | | | | | MARCHE NORDIQUE |
| 10:00 | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | |
| 14:00 | | | | MARCHE NORDIQUE | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | |

EXPLICATION DES CODES COULEURS

A.P.A

DISPOSITIF **PEPS**
PASSERELLE

PROGRAMME DE 4 MOIS SUR PRESCRIPTION MÉDICALE. AU TERME D'UN SÉJOUR DE RÉÉDUCATION OU EN AFFECTION DE LONGUE DURÉE (CANCER, PATHOLOGIE NEUROLOGIQUE, ...) RETROUVEZ LES CLÉS POUR RÉAPPRENDRE À BOUGER ET INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS VOTRE QUOTIDIEN. QUAND L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AGIT COMME UN VÉRITABLE TRAITEMENT NON MÉDICAMENTEUX.

A.P.A

DISPOSITIF **PEPS**

MANQUE DE MOTIVATION, LONGUE PÉRIODE DE SÉDENTARITÉ, INCAPACITÉ À PRATIQUER DANS DES CONDITIONS CLASSIQUES ? CONSTRUISONS UN PROGRAMME QUI RÉPOND À VOS BESOINS. INCLUS DANS LE PROGRAMME : DEUX BILANS DE CONDITION PHYSIQUE ET ENTRETIEN MOTIVATIONNEL SUR PRESCRIPTION MÉDICALE.

EQUILIBRE

SÉANCE SPÉCIFIQUE AUTOUR DE LA STABILITÉ ET DES PRÉVENTIONS DES RISQUES DE CHUTE. IDÉALE POUR RETROUVER DE LA CONFIANCE EN SOI.

ACTIF

SÉANCE AXÉE SUR LE GAIN DE MOBILITÉ ARTICULAIRE ET SUR LA FORCE FONCTIONNELLE, IDÉALE DANS LA PRÉVENTION DES RISQUES DE BLESSURES ET UN MIEUX ÊTRE DANS LES ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE.

DYNAMIQUE

SÉANCE AXÉE SUR UN TRAVAIL CARDIO ET DE TONIFICATION MUSCULAIRE GLOBALE. IDÉALE DANS L'ACCOMPAGNEMENT DE LA PERTE DE POIDS ET AU GAIN DE TONUS MUSCULAIRE.

SPORTIF

UN OBJECTIF SPORTIF DANS L'ANNÉE ? NOUS CRÉONS ENSEMBLE VOTRE PROGRAMME POUR L'ATTEINDRE.

AQUA DOUX

SÉANCE AXÉE SUR LA MOBILITÉ ARTICULAIRE, LA DÉTENTE ET LA RELAXATION. IDÉALE POUR GAGNER EN ZÉNITUDE.

MARCHE NORDIQUE

ACTIVITÉ PHYSIQUE DE PLEIN AIR, VENEZ DÉCOUVRIR VOTRE RÉGION À TRAVERS LES CHEMINS DE RANDONNÉE. PLUS DE 300 PARCOURS SUR L'ANNÉE. 2 SORTIES HEBDOMAIRES AVEC 3 NIVEAUX D'ENCADREMENT. **NIVEAU SANTÉ** : 3 À 4KM À PETITE VITESSE, **NIVEAU INTERMÉDIAIRE** : 6 À 9KM À 5KM/H DE MOYENNE, **NIVEAU SPORTIF** : 8 À 12KM À 6,5KM/H DE MOYENNE