

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					



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	VENDREDI
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 ? CONSTRUISSONS 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