



# 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<br>DISPOSITIF PEPS<br>PASSERELLE |                           | A.P.A<br>DISPOSITIF PEPS<br>PASSERELLE |                          |           |
| 11:00    |  |                           |  |                          |           |
| 12:30    | DYNAMIQUE                              | SPORTIF                   | DYNAMIQUE*                             | SPORTIF                  |           |
| 13:00    |  |                           |  |                          |           |
| 14:00    | A.P.A<br>DISPOSITIF PEPS               |                           |  |                          |           |
| 15:00    |  |                           |  | A.P.A<br>DISPOSITIF PEPS |           |
| 16:00    |  | A.P.A*<br>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



WWW.SPORTSANTECHARENTE.COM







# PLANNING 2025-2026

## ATELIERS EN SALLE

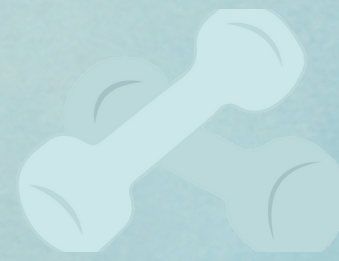
### CENTRE AQUATIQUE X'EAU

#### 1 PLACE DE L'AZURÉ

#### 16100 CHATEAUBERNARD



BOUGEZ BIEN, BOUGEZ SOUVENT!



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

\*reprise de cette séance au retour de Pauline



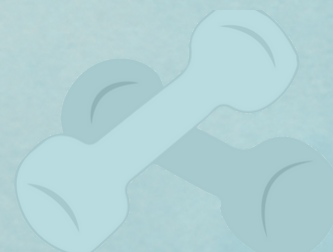




PLANNING 2025-2026  
ATELIERS EN SALLE  
CSSR LES GLAMOTS  
5 ALLÉE DES GLAMOTS  
16440 ROULLET ST-ESTEPHE



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<br>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<br>DISPOSITIF PEPS |       | A.P.A<br>DISPOSITIF PEPS |       |          |
| 16:00    | A.P.A<br>DISPOSITIF PEPS |       | A.P.A<br>DISPOSITIF PEPS |       |          |
| 17:00    | A.P.A<br>DISPOSITIF PEPS |       | A.P.A<br>DISPOSITIF PEPS |       |          |
| 18:00    | AQUA ACTIF               |       | AQUA ACTIF               |       |          |
| 19:00    |                          |       | A.P.A<br>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                    | 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<br>DISPOSITIF PEPS | A.P.A<br>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<br>NORDIQUE |
| 10:00    |       |       |          |                    |          |                    |
| 11:00    |       |       |          |                    |          |                    |
| 12:00    |       |       |          |                    |          |                    |
| 13:00    |       |       |          |                    |          |                    |
| 14:00    |       |       |          | MARCHE<br>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