

**Activités de bien-être**

**AMICALE LAIQUE CHALAIENNE**

8 rue d'Angoulême - 16210 CHALAIS

Tel. 06 23 18 00 94

Email. [amicale-laique-de-chalais@orange.fr](mailto:amicale-laique-de-chalais@orange.fr) - Site Web. <http://amicalechalais.free.fr>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://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](mailto: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 école de jules ferry

- Gymnastique douce, le mardi de 9h15 à 10h15 salle 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 tous les 15 jours

le jeudi de 19h à 20 heures tous les 15 jours

salle du quartier de st martin proche de l'école jules ferry

-sophrologie le lundi de 10h à 11 heures 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](mailto:amicalelaique.champniers@gmail.com)



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://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](http://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](mailto:contact@la-colombiere.fr) - Site Web. <http://www.la-colombiere.fr>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://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](mailto: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  
Email. [bibliotheque@puymoyen.fr](mailto: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, ruelle Saint-Medard, Le bourg - 16590 BRIE  
Tel. 05 45 69 82 10 - Portable. 0545698210  
Email. [association.blc@orange.fr](mailto: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](mailto: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

1 place 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](https://www.facebook.com/calccm.champagnemouton/?locale=fr_FR)



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://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](mailto:algp16.asso@gmail.com) - Site Web. <http://www.cscs-algond.org>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://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](mailto: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](mailto:accueil@kaleidoscope-saintmichel.fr) - Site Web.

<https://kaleidoscope-saintmichel.com/>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://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@csc16.fr](mailto:accueil@csc16.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](mailto:accueil@cscsal-aredien.com) - Site Web.

<https://www.cscsal-aredien.com>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Respiration consciente Active

Sophrologie

Sophrologie prénatale

Yoga Adulte

Tai 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](mailto: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

180 rue de la fontaine - 16330 VOUHARTE  
Portable. 06 10 39 02 78  
Email. [claudine.garguilo@wanadoo.fr](mailto:claudine.garguilo@wanadoo.fr)



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

Cours de Yoga

- 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](mailto:cscshc.accueil@cscshautecharente.fr) - Site Web.  
<http://www.cscshautecharente.fr>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://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](mailto:ecole.dart@grandangouleme.fr) - Site Web. <http://www.ecole-art-grandangouleme.fr>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://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 20 72 08  
Email. [falm.direction@gmail.com](mailto:falm.direction@gmail.com)



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://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](mailto: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](mailto: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, Sonnevillle, Barbezieux, Saint Yrieix, Dirac.

## 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](mailto:VVD-TLTSP-16@hotmail.fr) - Site Web. <https://vietvodaoc-charente.fr/menu/accueil.html>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 MOUTHIER SUR BOEME  
Tel. 05 45 21 48 76  
Email. [mjc-jules-berry@orange.fr](mailto:mjc-jules-berry@orange.fr)

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga pour adultes.

Qi gong adultes et seniors.

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](mailto:secretariat@mjcsgainsbourg.com) - Site Web.  
<http://www.mjcsgainsbourg.com>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://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](mailto:mjcdebarbezieux@wanadoo.fr) - Site Web.  
<https://mjcdebarbezieux.wixsite.com/mjcb>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://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

123, rue de Clérac à Sillac - 16000 Angoulême  
Tel. 06 64 43 04 18 - Portable. 06 64 43 04 18  
Email. [mouvementlibre8@gmail.com](mailto:mouvementlibre8@gmail.com) - Site Web. <https://www.facebook.com/danseauthentique/>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Ateliers collectifs de Mouvement Libre, et de Danse Thérapie les mardi soirs 19h-21h ( adultes)  
Ateliers de Mouvement Libre pour enfants, parent/enfant.

Accompagnement individuel psychocorporel sur rdv.

## RELIANSE



11 rue François premier - 16000 Angoulême  
Tel. 0586508241  
Email. [associationreliance@gmail.com](mailto:associationreliance@gmail.com) - Site Web.  
<https://assoreliance.wixsite.com/reliance/activites-intervenants>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi 9h-21h30 selon les pratiques  
Personne à contacter : Fanny, Laura, Aurélie, Karine, Céline, tout est sur le site en fonction de l'activité ou l'accompagnement recherché ou si vous souhaitez louer notre lieu.  
Secteur : Angoulême

Activités détaillées de la structure: pratiques psycho corporelles et artistiques:

Ateliers adultes, enfants, ateliers parents/enfants

Yoga, psychomotricité, constellations familiales et systémiques, Kundalini yoga, bains sonores (gong et bols), initiation massages mains/pieds, art thérapie, sophrologie, méditation, Des ateliers inspire/expire, breathwork, chant spontané, circle songs, danse thérapie

## 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](mailto:tch_an@yahoo.fr) - Site Web. <http://tchan16-jimdo.com>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

TAIJI QUAN (ou Tai 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](mailto:upr.ruelle@wanadoo.fr) - Site Web. <http://up.ruelle16.free.fr/>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

Yoga  
Diététique  
Pilates

Publics, jours et horaires, voir le site

**Ce document est le complément départemental - Charente - aux fiches nationales Actuel-CIDJ**

Les fiches sont éditées par le Centre Information Jeunesse d'Angoulême avec la collaboration d'INFO16 à Cognac

Centre Information Jeunesse Angoulême - 4 rue de la Place du Champ de Mars - 16000 ANGOULEME - Tél. 05 45 37 07 30 - Fax. 05 45 37 07 31  
Courriel. [cijangouleme@info-jeunesse16.com](mailto:cijangouleme@info-jeunesse16.com) - Site Internet. [www.info-jeunesse16.com](http://www.info-jeunesse16.com)

INFO 16 - 53 rue d'Angoulême - 16100 COGNAC - Tél. 05 45 82 62 00 - Fax. 05 45 82 58 95  
Courriel. [info16cognac@wanadoo.fr](mailto:info16cognac@wanadoo.fr) - Site Internet. [www.info16cognac.fr](http://www.info16cognac.fr)