

## Entretien et culture physique

### ACADEMIE DE DANSE ARABESQUE

153 bis Rue de Paris - 16000 ANGOULEME  
Tel. 05 45 94 86 90 - Portable. 06 22 08 20 98  
Email. [contact@academiedansearabesque.fr](mailto:contact@academiedansearabesque.fr) - Site Web. <http://www.academiedansearabesque.fr>

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Barre à terre.  
Enfants et adultes.

Éveil corporel.  
Enfants à partir de 4 ans.

Classique de Haut Niveau pour tous  
Moderne Jazz pour enfants / Ados et adultes.  
Flamenco enfants et adultes.  
Gym Tonique

Retrouvez tous les niveaux et les horaires sur le site Internet de l'association.

### 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

Body Ball.  
Publics, jours et horaires, voir plaquette ci-jointe

### ANCIENNE ET ESPERANCE ANGOULEME - AEA

Gymnase Municipal, 42 rue de Montmoreau - 16000 ANGOULEME  
Tel. 05 45 95 18 64  
Email. [aeagym@free.fr](mailto:aeagym@free.fr) - Site Web. <http://aeagym.free.fr/>

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Gymnastique artistique féminine et masculine, éveil gymnique et gymnastique forme loisirs.  
- Pour enfants, adultes et 3ème âge.  
- Baby-gym.  
- Pour les enfants à partir de 2 ans et demi.  
Voir jours et horaires sur le site Internet de l'association.

### 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](mailto: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

Musculation  
pratique individuelle et cours collectifs

## ASSOCIATION SD FITNESS DANSE - SD FITNESS

3 rue FONTCHAUDIÈRE , Bis - 16000 ANGOULEME  
Tel. 06 84 22 68 31 - Portable. 06 84 22 68 31  
Email. sebdrapeau@gmail.com

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

L'association SD Fitness propose des cours de Fitness Danse. Planning et tarif au 06.84.22.68.31. Première séance d'essai offerte.  
Lieu d'activités :  
Mornac (lundi)  
Touvre (mardi)  
Angoulême St-Cybard (mercredi et vendredi)

## 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 - Site Web. <http://www.cscsflep.com>

## 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 - Site Web. <https://www.cscsal-aredien.com>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Lieu, horaire et public voir sur le site

## CLUB HALTEROPHILE ATHLETIQUE ANGOUMOISIN - CHAA

6 rue des Chais, La Grand Font - 16000 Angoulême  
Tel. 05 45 38 36 53 - Portable. 0778903601  
Email. chaangoumoisins@orange.fr - Site Web. <https://www.chaa.fr>

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

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Activités:  
Ouverture du lundi au vendredi 9H-21H Samedi 9H-15H  
haltérophilie, force athlétique, musculation, Culturisme  
Cours de fitness.

## CSCS - MJC RIVES DE CHARENTE - CSCS - MJC RIVES DE CHARENTE



5 chemin du Halage - 16000 ANGOULEME  
Tel. 05 45 94 81 03  
Email. secretariat@cscs-rivesdecharente.com - Site Web. <http://www.cscs-rivesdecharente.com>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Yoga

## ELANCIA

2 rue de la Poulie, Zone des Montagnes - 16430 CHAMPNIERS  
Tel. 05 16 53 08 92 - Fax. 05 45 39 78 52  
Email. champniers@elancia.fr - Site Web. <http://www.elancia.fr>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Suivi personnalisé.  
Tous les jours de 6h à 23h pour les adhérents.  
Ouvert le dimanche et les jours fériés.

## FITNESS LA COURONNE

Place des Volontaires de l'An 2 - 16400 LA COURONNE  
Tel. 06 76 53 95 68  
Email. lcgaj@lcgaj.com - Site Web. <https://www.lcgaj.com/p-19-fitness-la-couronne.html#localisation>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

- Musculation  
Lundi de 9h à 17h  
Mardi de 10h45 à 20h  
Mercredi de 16h à 20h  
Jeudi de 10h45 à 20h  
Vendredi de 10h45 à 20h

- Cross-Training  
Lundi de 9h15 à 10h  
Mardi de 18h30 à 19h15  
Vendredi de 11h à 11h45

- Pump  
Vendredi 18h30 à 19h30

- Cuisses Abdos Fessiers  
Jeudi 18h30 à 19h30

- Stretching  
Mardi de 11h à 11h45  
Jeudi de 11h à 11h45

- Cross-Training adapté  
Mercredi de 18h30 à 19h30

## 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

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

Culture physique

Culture physique, adultes tous niveaux, mardi et vendredi 18h/19h30 et jeudi 10/11h30. Renforcement musculaire(bras, jambes, abdominaux, fessiers, dos, cervicales), étirements et assouplissements. Reprise le 09/09/2025. Tarif: 65€/an + adhésion à la MJC

Martine BOUTIN: 06.86.02.53.32

Total Fitness

Total fitness renforcement musculaire avec ou sans matériel, encadré par un coach diplômé sport santé, accessible à tous. A partir de 16 ans le mercredi 18h30/19h45. Reprise le 10/09/2025. Tarif:250/an + adhésion à la MJC.  
Sophie RABEAU: 05.45.21.48.76.

## MAKADAM FITNESS



128 Boulevard Liédot - 16000 ANGOULEME  
Tel. 05 45 90 02 31  
Email. angouleme@makadam-fitness.fr - Site Web.  
<http://www.makadam-fitness.fr>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

Centre de remise en forme.

Vous en avez marre des salles de sport sans coaching, sans âme et sans ambiance ?

Le concept Makadam Fitness Angoulême va tout de suite vous mettre à l'aise.

Sans contrainte, bénéficiez d'un accès illimité 7/7 avec coaching personnalisé, d'un suivi individuel et de cours collectifs mais aussi de séances bien-être où l'humain reste au centre de nos priorités.

Notre salle de sport à Angoulême dispose d'espaces variés sur plus de 600m2 climatisés : musculation guidée et libre, cardio, un espace cross-training et cours collectifs.

## MOUVEO



35 Impasse Félix Nadar - 16000 ANGOULEME  
Tel. 05 45 25 30 58 - Portable. 0608652741  
Email. accueil@mouveo-angouleme.fr - Site Web.  
<http://www.mouveo-angouleme.fr>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

Piscine de remise en forme.

Spécialisée dans les activités de Sport Santé dont Aquabike, Aquafitness, Aquarunning, Aqua circuit, Aqua Abdominaux + fessiers

Sport bien-être avec Aquazen, Aquarelax, Aquagym douce;

Et activités d'éducation aquatique avec bébés nageurs, Familiarisation, Apprentissage enfants et adultes, Aquakids.

Retrouvez les horaires d'ouverture sur leur site [www.mouveo-angouleme.fr](http://www.mouveo-angouleme.fr)

**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. [cj.angouleme@info-jeunesse16.com](mailto:cj.angouleme@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)