

VOTRE SANTÉ,
C'EST VOUS
QUI L'ENTRENEZ



ANNUAIRE STRUCTURES RÉSEAU PEPS

DORDOGNE

Mai
2021



PEPS 24, un Réseau d'acteurs à votre service

L'association PEPS* Dordogne, créée le 16 Septembre 2019, a pour vocation la mise en réseau de l'ensemble des acteurs œuvrant dans le champ du Sport et de la Santé; et plus particulièrement celui de la prescription médicale d'activité physique.

Historiquement, le CDOS 24 a impulsé ce dispositif départemental en 2013 : le Réseau Départemental « Sport, Santé & Bien-être ». Force de structuration et soutenu par l'application du décret « Sport sur ordonnance » en 2017, il fait aujourd'hui figure de référence dans le champ de l'offre de pratique d'activité physique pour les personnes atteintes de pathologies chroniques ; sous le nom de Réseau PEPS Dordogne.

Dans ce cadre, le CDOS 24, le CAPCV & PSL24 ont réussi à mobiliser bon nombre de partenaires et d'acteurs autour de ce dispositif : la DDCSPP24, la DT ARS 24, la Direction des Sports du Conseil Départemental, des structures hospitalières et médico-sociales, des médecins et autres professionnels de santé, des associations de patients, etc.

En ce sens, le CDOS 24, le CAPCV & PSL 24 ont fondé l'association PEPS Dordogne. Cette dernière s'attache à mettre en place le dispositif régional PEPS par les actions suivantes :

- la mise en réseau et l'harmonisation de l'offre « Sport Santé »
- la sensibilisation des éducateurs sportifs professionnels et bénévoles
- l'aide à la prescription médicale d'activité physique auprès des médecins
- l'organisation de programmes d'activités physiques adaptées pour un public présentant des freins et des limites à la pratique de l'activité physique

Depuis 2020, une coordinatrice territoriale PEPS est mise à disposition de l'association PEPS 24, afin d'assurer la coordination entre les structures sportives, les professionnels de santé et le public atteints de pathologies chroniques.

C'est dans cet état d'esprit, de travail en réseau, que l'association PEPS 24 répond aux attentes et interrogations des différents acteurs ; permettant de sécuriser le parcours du bénéficiaire à la recherche d'une activité physique adaptée à ses besoins.

*Prescription d'Exercice Physique pour la Santé

Comment utiliser cet annuaire ?

1^{ère} étape

- Sélectionner votre zone géographique



2^{ème} étape

- Choisissez votre activité



3^{ème} étape

- Consulter les informations

- Renseignez-vous sur le site internet en un clic

FRANCE ALZHEIMER DORDOGNE

Educateurs sensibilisés :
Joël FRANCOISE

☎ 05 53 27 30 34
✉ alzheimer.dordogne@orange.fr

🌐 francealzheimer.org/dordogne/

📘 [@francealzheimer.dordogne](https://www.facebook.com/francealzheimer.dordogne)

FRANCE ALZHEIMER
à DORDOGNE

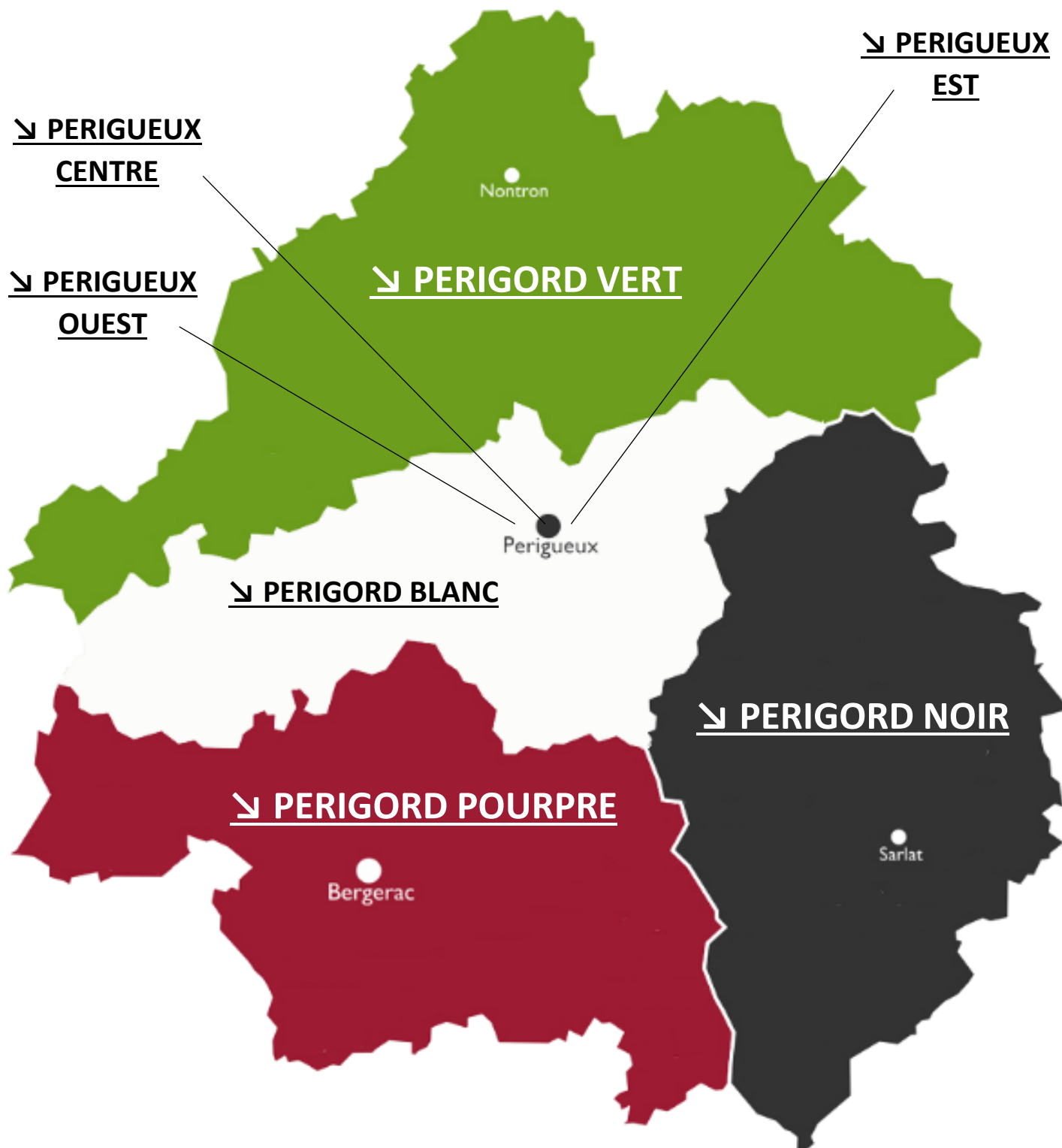
NEURO MOUV'
(Personne souffrant de maladies neuro-évolutives)
Château de Banceuil, à Thiviers
▪ Lundi de 13H45 à 15H15

Nombre de séance d'essai : 1
Montant de la cotisation annuelle :
30€ (Adhésion à France Alzheimer)

Si besoin ... Revenez au sommaire de votre Périgord

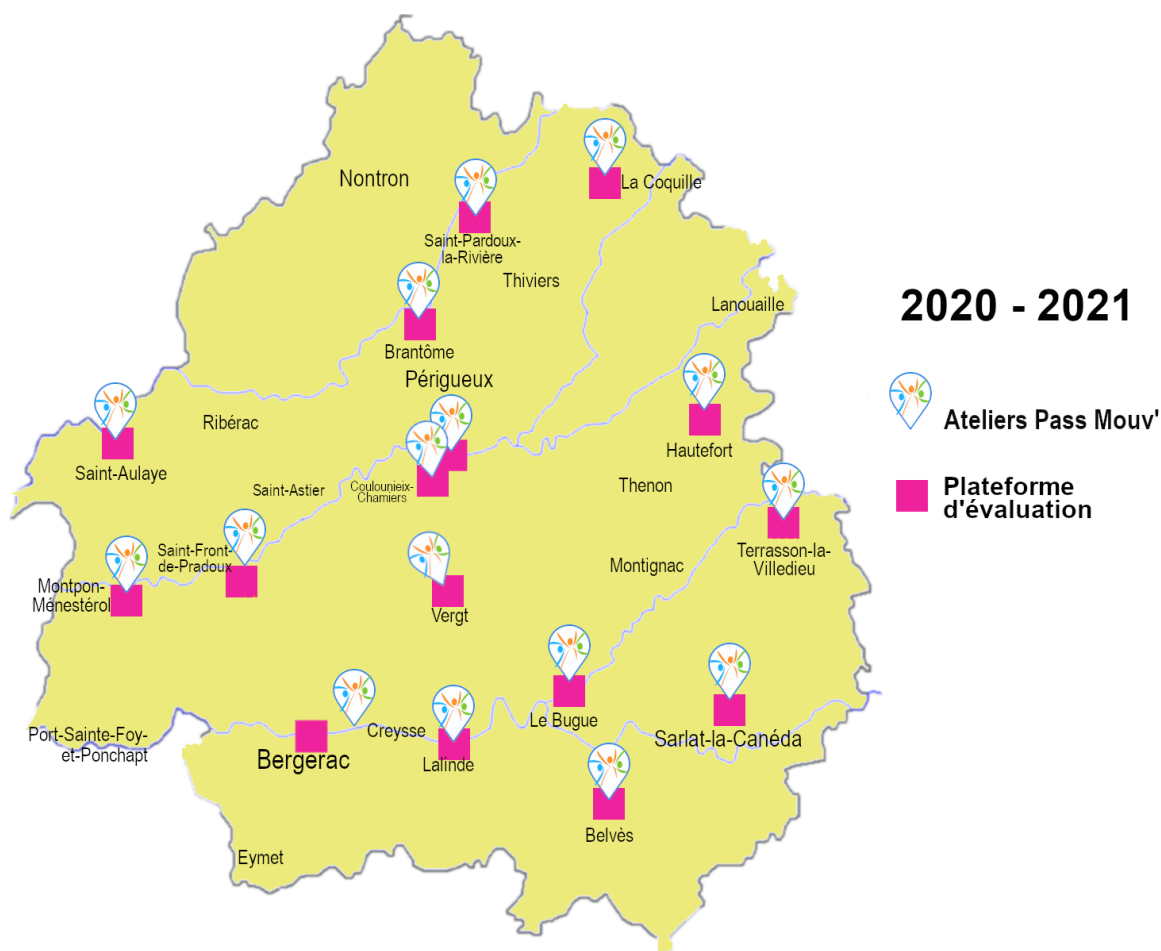


*Je recherche une activité physique, proche de
chez moi*



*Je recherche un atelier d'Activité Physique Adaptée, pour un
reconditionnement physique et motivationnel*

*Je recherche une plateforme d'évaluation de la condition
physique*



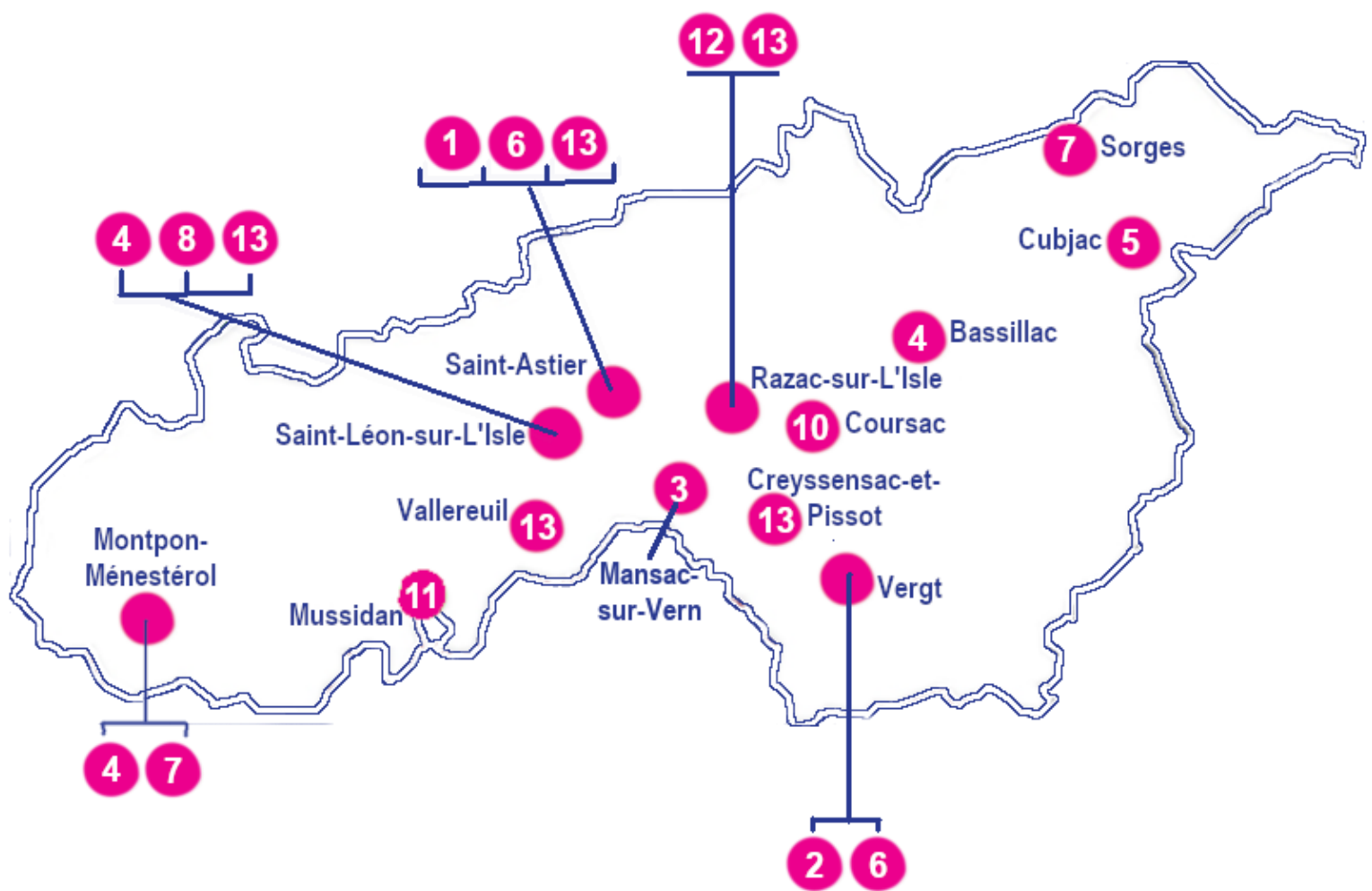
Contact :

Association PEPS Dordogne

coordo24@peps-na.fr

06.43.73.02.28

PERIGORD BLANC





PERIGORD BLANC

- | | | | | | |
|----|--|----|--|----|---|
| 1 | AL L'ETOILE ST ASTIER →
Marche nordique | 2 | ASSOCIATION APY →
Yoga | 3 | CLUB DE GYMNASTIQUE DE MANZAC →
Pilates |
| 4 | CONSEIL DEPARTEMENTAL 24 →
Dispositif <i>Séniors à Nous la Forme</i> | 5 | EXPLO NATURE EVASION →
Multi-activités | 6 | FRANCE ALZHEIMER DORDOGNE →
Neuro Mouv' |
| 7 | SIEL BLEU DORDOGNE →
Gymnastique d'entretien | 8 | Sylvie BRUN →
Pilates | 9 | SPORT ATOUT SANTE BASSILLAC →
Pilates |
| 10 | VITAL TONIC →
Pilates, Stretching | 11 | GE APA →
Activité Physique Adaptée | 12 | BADMINTON CLUB RAZACOIS →
Badminton santé |
| 13 | TULIP PILATES →
Pilates, Gym séniors | | | | |



AL L'ETOILE ST ASTIER



Educateurs sensibilisés :

Isabelle OMIETANSKY

Isabelle SEDRAN

Patrick MANS

Patrick NADAL

Julia JODON

Pascale GAVAZZI-CHARRON

(Référente)

☎ 06 09 32 58 56

☎ 06 26 90 75 08

✉ marcnordic@sfr.fr

@ [Al l'etoile St Astier](#)

MARCHE NORDIQUE

St Astier

- Mardi à 9H
- Jeudi à 14H
- Samedi à 8H45 - RDV au Bois de Gimel

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 37 €

ASSOCIATION APY

Educateurs sensibilisés :

Isabelle BELINGHERI

☎ 06 19 38 23 64

✉ beligheri.isabelle@gmail.com

YOGA & RELAXATION - Sur Ordonnance

Salle Marie Charbonnier, à Vergt

- Mercredi de 16H00 à 17H00

YOGA & RELAXATION

Salle Marie Charbonnier, à Vergt

- Mercredi de 17H30 à 19H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 8€ / an + 10€ / séance



CLUB DE GYMNASTIQUE DE MANZAC

Educateurs sensibilisés :

Heidi PLANTA

☎ 06 76 54 73 07

✉ planta.heidi@orange.fr

PILATES

Salle des fêtes, Manzac-sur-Vern

- Mardi de 19H à 20H
- Jeudi de 19H30 à 20H30

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle :

1 séance / semaine : 75 €

2 séances / semaine : 120 €

SENIORS A NOUS LA FORME



Educateurs sensibilisés :

Rachid KERKRI

☎ 06 68 75 69 79

Charly DESSOLAS

☎ 06 23 41 08 13

✉ cd24.sport@dordogne.fr

@ [Séniors à nous la Forme](#)

f [sportdordogne](#)

MULTI ACTIVITES PHYSIQUES

(Personne de plus de 60 ans)

Salle des fêtes, St Léon sur l'Isle

- Mardi de 9H à 12H, R. KERKRI

Complexe sportif les Massias, à Montpon-Ménéstérol

- Vendredi de 9H à 12H, C. DESSOLAS

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : Gratuite



EXPLO NATURE EVASION



Educateurs sensibilisés :

David MONRIBOT

☎ 06 62 48 99 96

✉ explonatureevasion@gmail.com

 [Explo Nature Evasion](https://www.facebook.com/Explo Nature Evasion)

@ [Explo-nature-evasion.fr](https://www.explo-nature-evasion.fr)

SUR DEMANDE, à domicile

Du lundi au vendredi, excepté le mercredi

- Gym douce
- Randonnée pédestre
- Marche nordique
- Tir à l'arc
- Course d'orientation
- Canoë-kayak
- VTT
- Badminton
- Jeux de motricité, équilibre, adresses, etc.
- Du lundi au vendredi,

Nombre de séance d'essai : 2 (Bilan & une séance)

Montant de la cotisation annuelle :

30€ à 50€ / séance

FRANCE ALZHEIMER DORDOGNE



Educateurs sensibilisés :

Coralie LASSAIGNE

Camille LOZACH

☎ 05 53 27 30 34

✉ alzheimer.dordogne@orange.fr

@ [France Alzheimer Dordogne](https://www.francealzheimerdordogne.com)

 [francealzheimerdordogne](https://www.facebook.com/francealzheimerdordogne)

NEURO MOUV'

(Personne souffrant de maladies neuro-évolutives)

Salle du SSIAD, à St Astier

- Mercredi de 14H à 15H30, C. LASSAIGNE

Salle du Conseil, Mairie de Vergt

- Lundi de 14H30 à 16H, C. LOZACH

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle :

30€ (Adhésion à France Alzheimer)



SIEL BLEU DORDOGNE



Educateurs sensibilisés :

Rebecca VALUE
Nelly FAURE

☎ 06 46 69 68 34

✉ morgan.desousa@sielbleu.org

@ [sielbleu](https://www.sielbleu.org)

GYM D'ENTRETIEN

(Personne de plus de 60 ans)

Salle St Eloi, à Montpon-Ménéstérol

- Mardi de 10H à 11H30, R. VALUE

Salle des fêtes, à Sorges

- Mercredi de 9H30 à 10H30, N. FAURE
- Mercredi de 10H30 à 11H30, N. FAURE

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle :

45€ les 12 séances de 1H

50 € les 12 séances de 1H30

Sylvie BRUN

Educateurs sensibilisés :

Sylvie BRUN

☎ 06 60 35 23 30

✉ brunsylvie73@yahoo.fr

PILATES

Salle des fêtes, à St Léon sur l'Isle

- Mardi de 20H30 à 21H30

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : Renseignements sur demande



SPORT ATOUT SANTE BASSILLAC



Educateurs sensibilisés :

Nathalie MAURIN

☎ 06 33 75 43 94

✉ sport.atout.sante@orange.fr

PILATES

Salle de danse, à Bassillac (Place de l'église)

- Lundi de 18H30 à 20H
- Mercredi de 18H30 à 20H
- Vendredi de 18H30 à 20H

PILATES & POSTURES RESTAURTIVES (Public souffrant de pathologies chroniques)

Salle de danse, à Bassillac (Place de l'église)

- Mercredi de 17H30 à 18H30

MARCHE NORDIQUE & ACTIVITES ENERGETIQUES

CRAPA à Trélissac

- Dimanche de 9H30 à 11H30 – Sur inscription

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle :

22€ licence et 3€ la séance



VITAL TONIC



Educateurs sensibilisés :
Marie-Christine MERLATEAU

☎ 06 25 84 54 42

✉ vitaltonic@outlook.fr

@ [vitaltonic](#)

f [VitalTonic](#)

PILATES, STRETCHING

Salle Dominique Lamy, à Coursac

- Lundi de 19H30 à 20H15
- Jeudi de 18H45 à 19H30

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle :

230€ (Accès à tous les cours : Coursac & Périgueux)

190€ (Accès aux cours de Coursac seulement)

GE APA



Educateurs sensibilisés :
Mathilde MEEKEL
Chloé MARIE

☎ 06 11 13 27 83

✉ mathilde.meekel@ge-apa-sante.com

@ [ge-apa-santé](#)

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE (APA) Plus de 60 ans

Mussidan

- Jeudi de 10H30 à 12H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : Gratuit




BADMINTON CLUB RAZACOIS



Educateurs sensibilisés :

Charles D'ALBUNDOS

 06 88 81 63 47

 bcr24@orange.fr

@ [bcr24](#)

 [Badminton Club Razacois](#)

BADMINTON SANTE

Salle polyvalente, Razac sur l'Isle

- Jeudi de 18H – 19H30

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle : 30€



TULIP PILATES



Educateurs sensibilisés :

Heidi PLANTA

☎ 06 81 25 90 45

✉ heidi@tulippilates-valleedelisle.com

@ [tulippilates-valleedelisle](https://www.tulippilates-valleedelisle.com)

f [TulipPilates – Vallée de l'Isle](https://www.facebook.com/TulipPilates-Vallée-de-l'Isle)

PILATES

Saint Léon sur l'Isle

- Lundi de 15H15 à 16H15
- Mardi de 14H à 15H00 – Niv. Intermédiaire
- Mardi de 15H15 à 16H15 – Niv. Débutant
- Mercredi de 10H à 11H – Niv. Intermédiaire
- Mercredi de 11H15 à 12H15 – Niv. Débutant

Vallereuil

- Lundi de 17H30 à 18H30
- Jeudi de 9H à 10H – Niv. Intermédiaire
- Jeudi de 10H15 à 11H15 – Niv. Débutant

Saint-Astier

- Lundi de 19H à 20H
- Lundi de 20H15 à 21H15
- Jeudi de 18H30 à 19H30

Creyssensac-et-Pissot

- Mercredi de 19H à 20H
- Vendredi de 10H30 à 11H30

GYM SENIORS

Saint Léon sur l'Isle

- Lundi de 14H à 15H
-

GYM SENIORS

Gymnase, Razac sur l'Isle

- Jeudi de 10H30 à 12H

Nombre de séance d'essai : 1

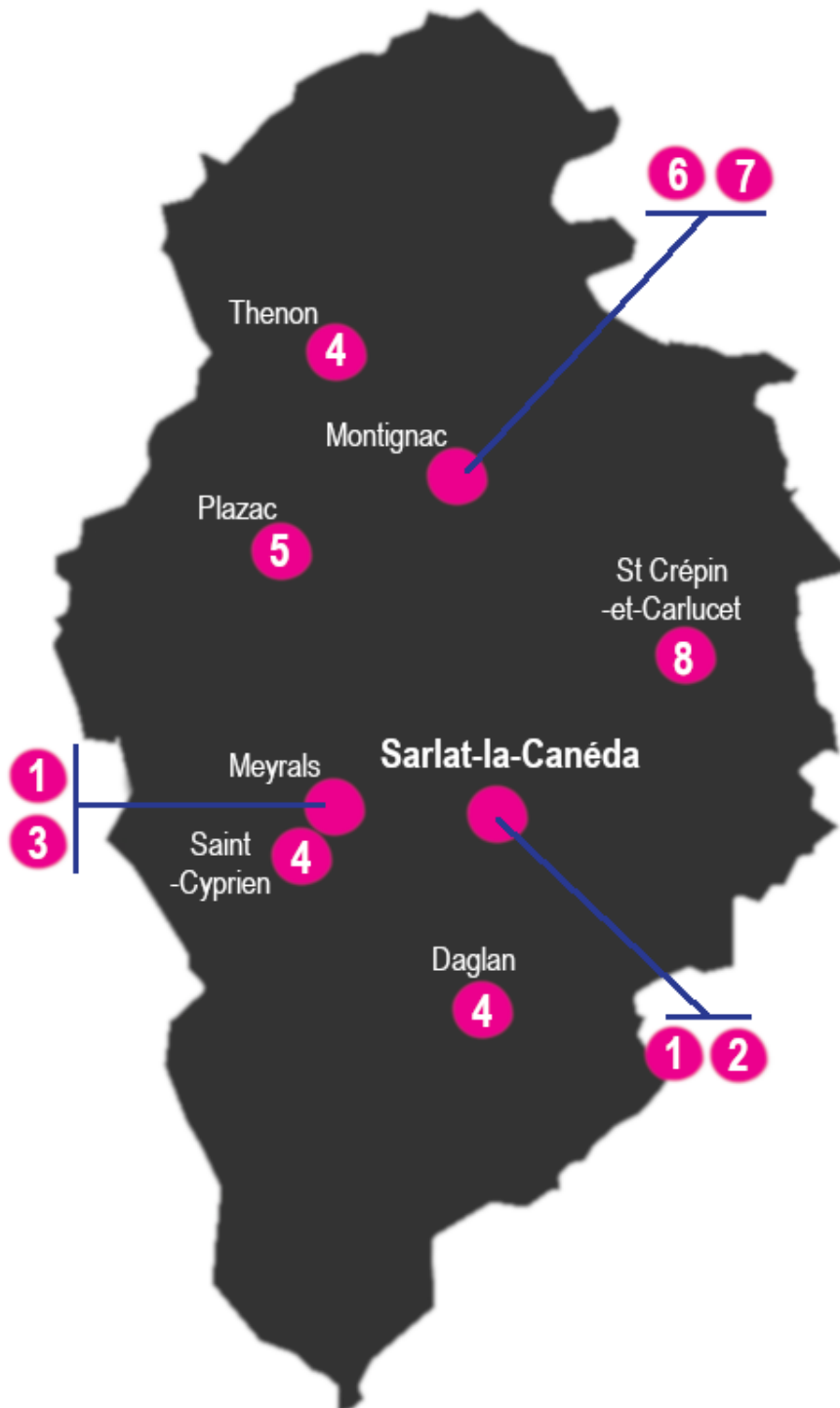
Montant de la cotisation annuelle :

1 heure / semaine : 80€

2 heures / semaine : 120€

Illimité : 150

PERIGORD NOIR





- | | | | | | |
|----------|---|----------|---|----------|---|
| 1 | CHACUN SA GYM ➔
Marche nordique, gym douce | 2 | COMPTOIR DES SPORTS
NATURE DU PERIGORD NOIR
➔
Marche nordique | 3 | CONNAITRE MEYRALS ➔
Randonnée pédestre |
| 4 | CONSEIL DEPARTEMENTAL 24
➔
Dispositif Séniors à Nous la
Forme | 5 | SIEL BLEU DORDOGNE ➔
Gymnastique d'entretien | 6 | AMICALE LAÏQUE
MONTIGNACOISE ➔
Gym séniors, gym douce |
| 7 | QUI VEUT BOUGE ➔
Multi-activités | 8 | LASSERRE AUDREY COACHING
➔
Pilates, De Gasquet
Abdominaux, Circuit training,
renforcement,
Mobilités/stretching | | |



CHACUN SA GYM EN PERIGORD NOIR



Educateurs sensibilisés :

Laurence ROCHES

☎ 06 74 61 05 37

✉ chacun.sa.gym.pn@gmail.com

@ [chacunsagym](https://www.instagram.com/chacunsagym)

f [Chacun sa gym en Périgord Noir](https://www.facebook.com/Chacun%20sa%20gym%20en%20P%C3%A9rigord%20Noir)

GYM DOUCE

Complexe sportif de la Canéda, à Sarlat-la-Canéda

- Jeudi de 10H45 à 11H45
- Vendredi de 9H à 10H

MARCHE NORDIQUE

Aux alentours de Sarlat-la-Canéda

- Lundi de 14H à 16H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 135€ / an

COMPTOIR DES SPORTS NATURE DU PERIGORD NOIR (Société)

Educateurs sensibilisés :

Jérôme MERCHADOU

☎ 05 53 30 24 00

☎ 06 71 76 34 01

✉ jeromemerchadou@orange.fr

@ [sports-nature-perigord](https://www.instagram.com/sports-nature-perigord)

f [sportsnatureperigord](https://www.facebook.com/sportsnatureperigord)

APPRENTISSAGE DE LA MARCHÉ NORDIQUE

Lieu de RDV, à voir avec l'éducateur

- Sur demande : 2 séances de 2 heures
- 2 pratiquants maximum

Nombre de séance d'essai : /

Montant de la cotisation annuelle : 60€ / séance



CONNAITRE MEYRALS



Educateurs sensibilisés :

Jacqueline JOUANEL

☎ 06 81 48 04 22

✉ jjouanel@gmail.com

@ [connaître-meyrals](https://www.connaître-meyrals.com)

RANDONNEE PEDESTRE

Lieu de RDV, à voir avec l'éducatrice

- Jeudi de 14H30 à 17H, Tous les 15 jours

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 37€ / an

SENIORS A NOUS LA FORME



Educateurs sensibilisés :

Gilles BELIERES

☎ 06 30 95 03 75

Charly DESSOLAS

☎ 06 23 41 08 13

Jérôme MERCHADOU

✉ cd24.sport@dordogne.fr

@ [Séniors à nous la Forme](https://www.seniors-à-nous-la-forme.com)

f [sportdordogne](https://www.facebook.com/sportdordogne)

MULTI ACTIVITES PHYSIQUES

(Personne de plus de 60 ans)

Salle polyvalente, à Daglan

- Mardi de 9H à 12H, G. BELIERES

Salle polyvalente, à Thenon

- Jeudi de 9H à 12H, C.DESSOLAS

Salle polyvalente, à St Cyprien

- Jeudi de 9H à 12H, G. BELIERES

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : Gratuite



SIEL BLEU DORDOGNE



Educateurs sensibilisés :

Nelly FAURE

☎ 06 46 69 68 34

✉ morgan.desousa@sielbleu.org

@ [sielbleu](https://www.sielbleu.org)

GYM D'ENTRETIEN

(Personne de plus de 60 ans)

Salle des fêtes, à Plazac

- Jeudi de 9H à 10H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle :

45€ les 12 séances de 1H

50 € les 12 séances de 1H30

AMICALE LAIQUE DU MONTIGNACOIS



Educateurs sensibilisés :

Adrien LAPORTE

☎ 05 53 51 86 88

✉ laporteadrien@hotmail.com

@ [Amicale laïque de Montignacois](https://www.amicalelaikedumontignacois.com)

GYM SENIORS

Dojo, Espace Nelson Mandela, à Montignac

- Jeudi de 9H45 à 10H45

GYM DOUCE

Dojo, Espace Nelson Mandela, à Montignac

- Vendredi de 10H à 11H

Nombre de séance d'essai : 2


Montant de la cotisation annuelle : 100€



BOUGE QUI VEUT

Educateurs sensibilisés :

Adrien LAPORTE

 06 87 52 02 39

 bougequiveut@gmail.com

SUR DEMANDE, à domicile ou en collectif

Montignac et alentours

- Multisport
- Gym d'entretien
- Gym douce
- Pilates
- Tir à l'arc
- Randonnée
- VTT

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle :

15€ / séance


50€ / 4 séances

LASSERRE AUDREY COACHING



Educateurs sensibilisés :

Audrey LASSERRE

 06 72 54 27 38

 audreylasserre24@hotmail.fr

 [Lasserre Audrey Coaching](https://www.facebook.com/LasserreAudreyCoaching)

SUR DEMANDE, à domicile

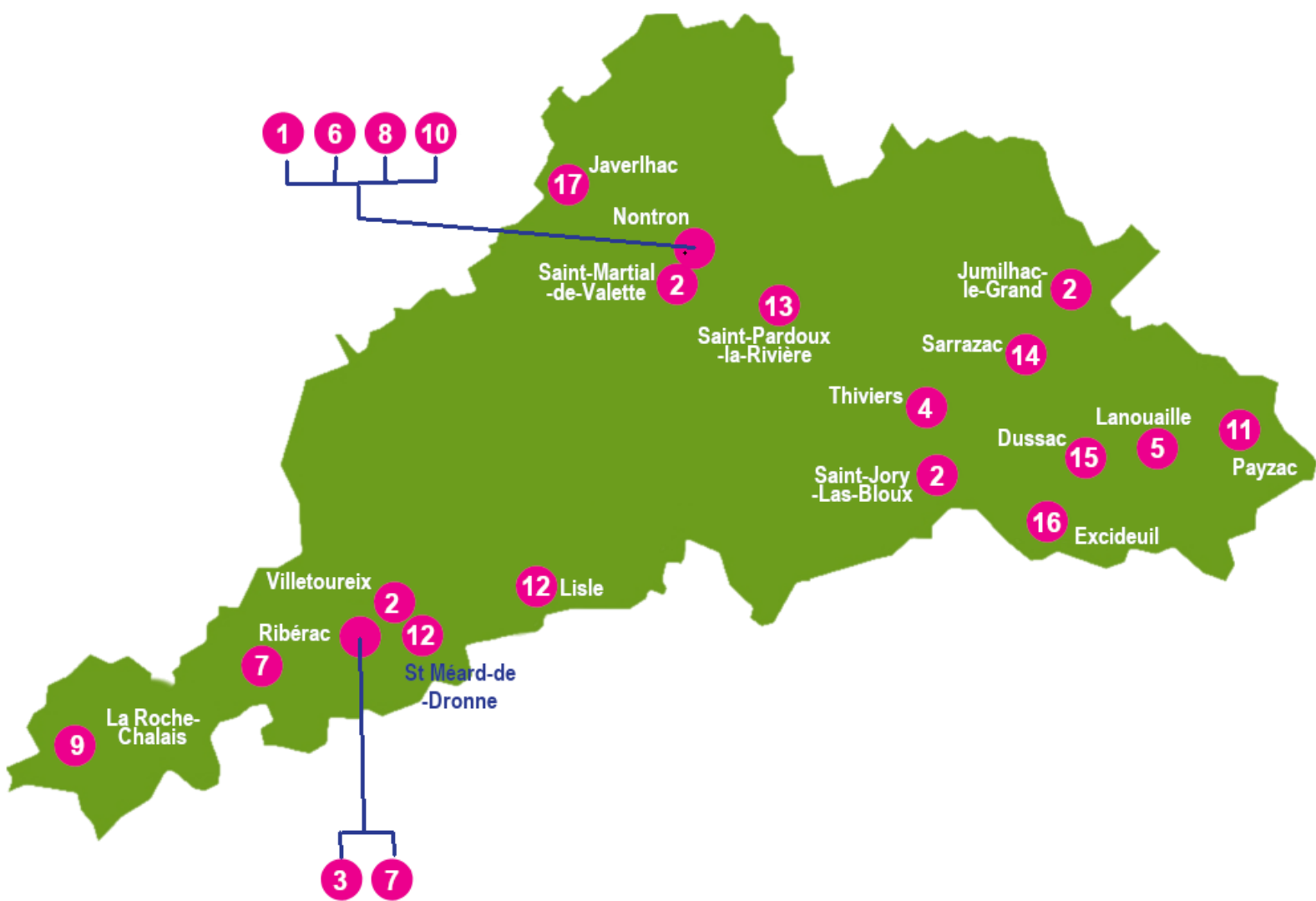
Saint Crépin et Carluçet

- Pilates
- De Gasquet abdominaux
- Circuit training
- Renforcement
- Mobilités/Stretching

Nombre de séance d'essai : 0

Montant de la cotisation annuelle : 30€/séance

PERIGORD VERT





1	AIKIDO NONTRON ➔ Aïkido	2	CONSEIL DEPARTEMENTAL 24 ➔ Dispositif <i>Séniors à Nous la</i> <i>Forme</i>	3	Sylvie BRUN ➔ Gymnastique douce, Yoga
4	FRANCE ALZHEIMER DORDOGNE ➔ Neuro Mouv'	5	GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE LANOUAILLE ➔ Activité gymnique	6	GYMNASTIQUE VOLONTAIRE NONTRON ➔ Yoga
7	GYMNASTIQUE VOLONTAIRE RANDONNES RIBERACOISES ➔ Gymnastique douce	8	JUDO CLUB NONTRONNAIS ➔ Taïso	9	MARCH'DOUBLE ➔ Randonnée pédestre
10	SERVICE DES SPORTS – MAIRIE DE NONTRON ➔ Multi-activités	11	SIEL BLEU ➔ Gymnastique d'entretien - Séniors	12	TENNIS CLUB VAL DE DRONNE ➔ Tennis Santé
13	GE APA ➔ Activité Physique Adaptée	14	GV SARRAZAC ➔ Activités gymniques	15	GV DUSSAC ➔ Activités gymniques
16	MOUVEMENT ET BIEN-ETRE ➔ Pilates, marche nordique	17	JUDO CLUB JAERLHCOIS ➔ Taïso		



Sylvie BRUN

Educateurs sensibilisés :

Sylvie BRUN

☎ 06 60 35 23 30

✉ brunsylvie73@yahoo.fr

@ [Fit Oxygene](#)

 [FitOxygene](#)

FIT OXYGENE

GYMNASTIQUE DOUCE

Salle de l'ancien gymnase, à Ribérac

- Lundi de 18H à 19H

Salle tribunal, à Ribérac

- Jeudi de 9H30 à 10H30
- Vendredi de 9H à 10H

YOGA - RELAXATION

Salle de l'ancien gymnase, à Ribérac

- Vendredi de 21H à 22H

SUR RDV

PILATES, GYMNASTIQUE DOUCE, YOGA

▪ **Au Pôle de Santé Ribéracois, à Ribérac**

▪ **A domicile**

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : Renseignements sur demande



FRANCE ALZHEIMER DORDOGNE



Educateurs sensibilisés :

Joël FRANCOISE

☎ 05 53 27 30 34

✉ alzheimer.dordogne@orange.fr

@ [francealzheimer](https://www.facebook.com/francealzheimer)

f [francealzheimerDordogne](https://www.facebook.com/francealzheimerDordogne)

NEURO MOUV'

(Personne souffrant de maladies neuro-évolutives)

Château de Banceuil, à Thiviers

- Lundi de 13H45 à 15H15

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle :

30€ (Adhésion à France Alzheimer)

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE LANOUAILLE



Educateurs sensibilisés :

Sylvie MIGOUT

☎ 06 79 15 46 17

✉ sylvie.migout-pascarel@orange.fr

ACTIVITES GYMNIQUES & JEUX GYMNIQUES

Salle polyvalente, à Lanouaille

- Mercredi de 10H à 11H30
- Jeudi de 20H30 à 22H

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle : 60€ / an



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE NONTRON



Educateurs sensibilisés :

Dany DEBORD
Tatiana DELAGE

☎ 06 74 43 77 52

✉ danydebord@live.fr

f [gymnastiquevolontairenontron](https://www.facebook.com/gymnastiquevolontairenontron)

HATHA – YOGA, YOGA NIDRA, MEDITATION

Dojo de la Maison des Sports, à Nontron

- Mardi de 19H30 à 21H
- Jeudi de 17H30 à 19H

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle : 96€ / an ou 10€ / mois

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE & RANDONNEES RIBERACOISES

Educateurs sensibilisés :

Paul ADJRIOU

☎ 06 81 21 36 30

✉ hobkyn@gmail.com

@ [la-gymnastique-et-la-randonnee](https://www.facebook.com/la-gymnastique-et-la-randonnee)

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE SENIORS

Stade d'entraînement de rugby, à Ribérac

- Lundi de 12H30 à 13H30
- Lundi de 16H30 à 17H30
- Mercredi de 16H30 à 17H30

Stade, à St Privat-en-Périgord

- Mardi de 15H à 16H

Nombre de séance d'essai : 3

Montant de la cotisation annuelle : 123€ / an



JUDO CLUB NONTRONNAIS



Educateurs sensibilisés :

Mickaël BARBIER

☎ 06 72 51 69 66

✉ barbiermickael@laposte.net

@ [judo-club-nontron](https://www.instagram.com/judo-club-nontron)

f [judoclubnontronnais](https://www.facebook.com/judoclubnontronnais)

TAISO

Dojo de la Maison des Sports, à Nontron

- Lundi de 19H15 à 20H15
- Mercredi de 19H15 à 20H15

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle : 103€ / an

MARCH'DOUBLE



Educateurs sensibilisés :

Jean Philippe GAUTRIAS
Daniel BOUCHET

☎ 06 12 52 84 67

☎ 06 70 10 55 80

✉ marchedouble@orange.fr

@ Marchdouble24490

f [March'Double](https://www.facebook.com/MarchDouble)

RANDONNEE PEDESTRE

RDV : Place de l'étoile, à La Roche-Chalais

- Mardi de 14H à 17H

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle : 36€ / an



SERVICE DES SPORTS – MAIRIE DE NONTRON



Educateurs sensibilisés :

Jean-Manuel GUILLEMAT

☎ 06 78 45 22 29

✉ maison.sports@nontron.fr

@ [Nontron](https://www.nontron.fr)

MULTI-ACTIVITES

(Séniors)

Maison des Sports, à Nontron

- Mercredi de 14H à 16H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : Gratuit

SIEL BLEU DORDOGNE



Educateurs sensibilisés :

Nelly FAURE

☎ 06 46 69 68 34

✉ morgan.desousa@sielbleu.org

@ [sielbleu](https://www.sielbleu.org)

GYM D'ENTRETIEN

(Personne de plus de 60 ans)

Salle des fêtes, à Payzac

- Mardi de 10H à 11H30

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle :

45€ les 12 séances de 1H

50 € les 12 séances de 1H30



TENNIS CLUB VAL DE DRONNE



Educateurs sensibilisés :

Christiane DEMARTEAU
Florent DAULE

☎ 06 85 05 30 67

✉ 59240666@fft.fr

@ club.fft.fr/tc.valdedronne

f [TCValdeDronne](https://www.facebook.com/TCValdeDronne)

TENNIS SANTE

Tennis Club, à Lisle

- Mercredi de 14H à 16H

TENNIS SANTE

Tennis Club, à St Méard de Dronne

- Jeudi de 17H à 18H30

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle : 70€ / an

GE APA



Educateurs sensibilisés :

Mathilde MEEKEL
Chloé MARIE

☎ 06 11 13 27 83

✉ mathilde.meekel@ge-apa-sante.com

@ [ge-apa-santé](https://www.facebook.com/ge-apa-santé)

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE (APA)

Plus de 60 ans

Salle des fêtes, St Pardoux-la-Rivière

- Lundi de 10H30 à 12H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : Gratuit



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE SARRAZAC



Educateurs sensibilisés :

Sylvie MIGOUT

☎ 06 79 15 46 17

✉ sylvie.migout-pascarel@orange.fr

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Salles des fêtes, à Sarrazac

- Lundi de 19H à 20H30

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 60€ / an

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DUSSAC



Educateurs sensibilisés :

Sylvie MIGOUT

☎ 06 79 15 46 17

✉ sylvie.migout-pascarel@orange.fr

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Salles des fêtes, à Dussac

- Lundi de 15H à 16H30

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 60€ / an



MOUVEMENT ET BIEN-ETRE EN PERIGORD VERT



Educateurs sensibilisés :

Sophie GAY-EVANS

☎ 06 71 88 60 49

✉ sophiegayevans@gmail.com

 [Mouvement et Bien-Etre en Périgord Vert](#)

PILATES

Excideuil

- Mardi de 9H à 10H
- Mardi de 10H30 à 11H30
- Mardi de 17H30 à 18H30
- Mardi de 19H à 20H
- Mercredi de 9H30 à 10H30
- Mercredi de 11H à 12H
- Mercredi de 17H30 à 18H30
- Jeudi de 9H30 à 10H30
- Jeudi de 17H30 à 18H30
- Jeudi de 19H à 20H

MARCHE NORDIQUE

Excideuil et alentours

- Se renseigner auprès de l'éducatrice

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle : 40€ + 75€ de cotisation trimestrielle

JUDO CLUB JAVERLHACOIS



Educateurs sensibilisés :

Mickaël BARBIER

☎ 06 72 51 69 66

✉ barbiermickael@laposte.net

@ [jc-javerlhacois](#)

 [Judo Club Javerlhacois](#)

TAISO

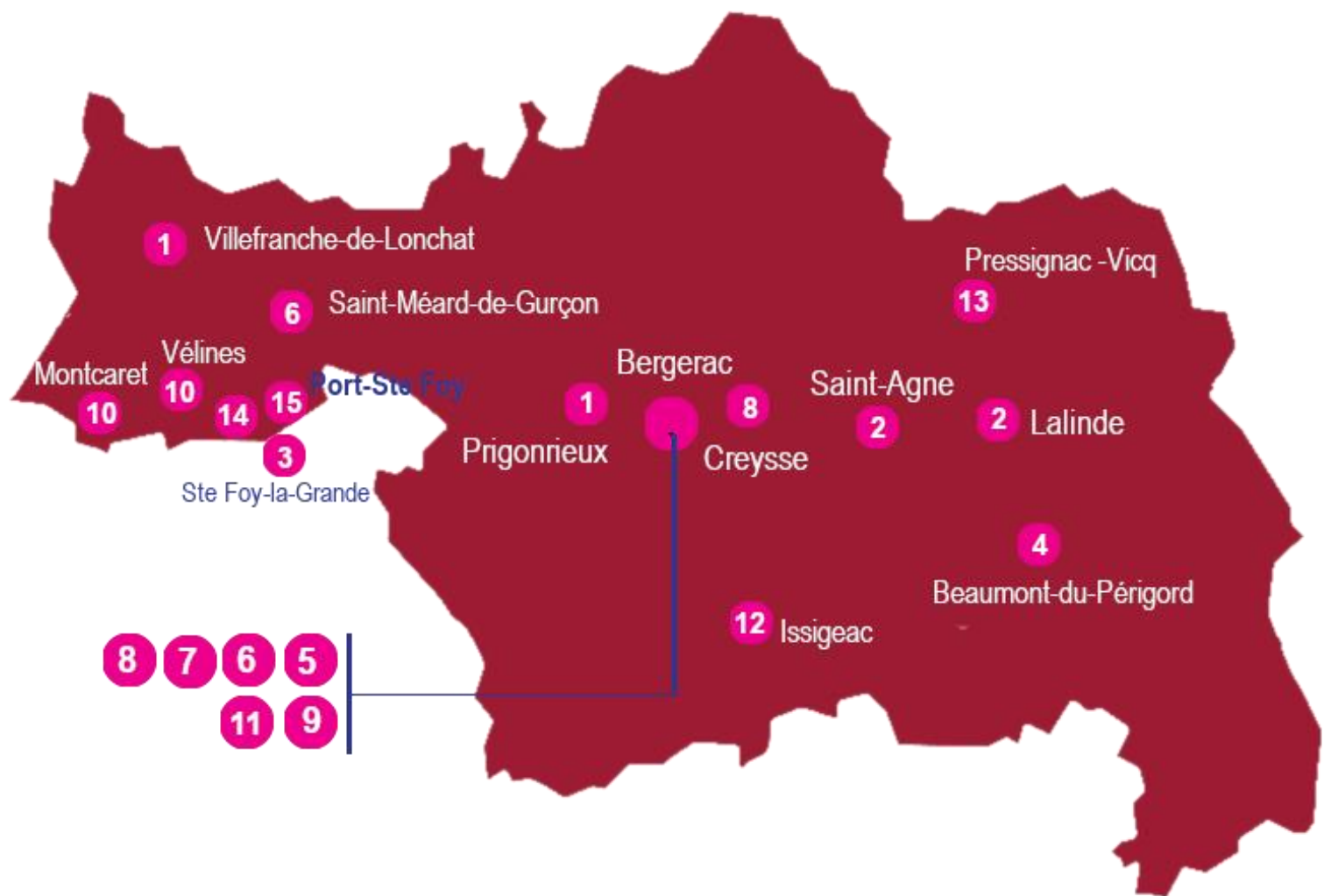
A Javerlhac

- Dimanche à 10H30 à 11H30

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle : 103€ / an

PERIGORD POURPRE





1	CONSEIL DEPARTEMENTAL 24 ➔ Dispositif Séniors à Nous la Forme	2	CONVIVAL GYM 24 ➔ Pilates, Gym tonic, gymnastique posturale	3	CREA FORME ➔ Gym douce
4	DELTA SPORTS ➔ Marche, stretching, pilates, circuit cardio-training, yoga	5	ENFANTS DE FRANCE BERGERAC-Section Gym Détente ➔ Gym Forme Santé, Stretching, Gym douce	6	FRANCE ALZHEIMER DORDOGNE ➔ Neuro Mouv'
7	G MON COACH ➔ Méthode de Gasquet : Yoga, postural ball, stretching, activité gymnique	8	QI LONG PAI ➔ Gym Form Détente, Gym douce stretching, Qi Gong	9	RELAX & VOUS ➔ Gym sénior, Pilates, Relaxation
10	SIEL BLEU DORDOGNE ➔ Gym d'entretien	11	GE APA ➔ Activité Physique Adaptée	12	CECILE COACH ➔ Multi-activités
13	GV PRESSIGNACO-VICQUOISE ➔ Gym bien-être, gym fitness, gym séniors postures santé, gym cardio	14	CANOE-KAYAK ST ANTOINAI ➔ Canoë-Kayak santé	15	ENTRE MOULINS ET RIVIERE ➔ Randonnée pédestre



SENIORS A NOUS LA FORME



Educateurs sensibilisés :

Geoffrey ABRIAT

☎ 06 48 74 75 21

Georges DESTRIKATS

☎ 06 89 72 43 17

Grégory COUPAU

Stéphanie BORSATO

✉ cd24.sport@dordogne.fr

@ [Séniors à nous la Forme](#)

f [sportdordogne](#)

MULTI ACTIVITES PHYSIQUES

(Personne de plus de 60 ans)

Gymnase, à Prigonrieux

- Jeudi de 9H à 12H, G.ABRIAT

Gymnase, à Villefranche de Lonchat

- Vendredi de 9H à 12H, G. VINCENT

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : Gratuite

CONVIVIAL GYM



Educateurs sensibilisés :

Céline GALISSAIRE

☎ 06 80 01 92 54

✉ lagardepascal@orange.fr

@ [Convivial Gym 24](#)

f [Convivial Gym 24](#)

PILATES

Gymnase de Port de Couze, à Lalinde

- Lundi de 18H30 à 19H30
- Vendredi de 9H30 à 10H30

STEP

Gymnase de Port de Couze, à Lalinde

- Lundi de 19H30 à 20H15

BODY SCULPT

Salle des fêtes, à St-Agne

- Jeudi de 18H30 à 19H15

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 222€ / an



CREA FORME



Educateurs sensibilisés :
Stéphanie BORSATO

☎ 06 77 03 24 60

✉ creaforme33@gmail.com

f [creaforme](https://www.facebook.com/creaforme)

GYM DOUCE - RELAXATION

Salle Créa Forme, à Ste Foy-la-Grande

- Jeudi de 12H30 à 13H30

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 22,90€ / an +
8€ /séance

ENFANTS DE FRANCE BERGERAC SECTION GYM DETENTE



Educateurs sensibilisés :
Florence SERVANT
Chantale CONSTANTIN
Tina BOILEAU

☎ 05 53 57 74 28

✉ efbgymform@gmail.com

@ [enfants-de-france-bergerac.over-blog](https://www.facebook.com/enfants-de-france-bergerac.over-blog)

f [EnfantsFranceBergerac](https://www.facebook.com/EnfantsFranceBergerac)

GYM FORME SANTE

Enfants de France, 2 Place Javerzac, à Bergerac

- Lundi de 17H55 à 18H55, F. SERVANT

STRETCHING RELAXATION

Enfants de France, 2 Place Javerzac, à Bergerac

- Lundi de 19H15 à 20H15, C. CONSTANTIN

GYM SANTE

Enfants de France, 2 Place Javerzac, à Bergerac

- Jeudi de 15H à 16H, T. BOILEAU

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle : 120€ / an



DELTA SPORTS



Educateurs sensibilisés :

Rose-Marie LOPEZ

Cécile VADEL

☎ 06 87 62 77 66

✉ contact@deltasports.fr

@ [deltasports](https://www.instagram.com/deltasports)

f [deltasportsbeaumont](https://www.facebook.com/deltasportsbeaumont)

STRETCHING

Complexe sportif, Avenue d'Alsace, à Beaumont du Périgord

- Mardi de 10H30 à 11H30 avec R.M. LOPEZ
- Mercredi de 19H15 à 20H15 avec R.M. LOPEZ
- Vendredi de 10H30 à 11H30 avec C.VADEL

CIRCUIT CARDIO TRAINING

Complexe sportif, Avenue d'Alsace, à Beaumont du Périgord

- Mardi de 9H30 à 10H30 avec R.M. LOPEZ

YOGA

Salle polyvalente de l'école primaire, à Beaumont du Périgord

- Mercredi de 10H à 11H15 avec R.M LOPEZ
- Jeudi de 18H30 à 19H45 avec R.M LOPEZ

PILATES

Salle polyvalente de l'école primaire, à Beaumont du Périgord

- Mercredi de 18H15 à 19H15 avec RM.. LOPEZ
- Vendredi de 9H30 à 10H30 avec C. VADEL

MARCHE SANTE BIEN-ETRE

Complexe sportif, Avenue d'Alsace, à Beaumont du Périgord

- Jeudi de 14H30 à 15H30 avec C.VADEL

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle :

191 € sans les cours de yoga

331 € (avec les cours de yoga)

Marche nordique 130 € pour la saison ou 40€ les 4 séances



FRANCE ALZHEIMER DORDOGNE



Educateurs sensibilisés :

Joël FRANCOISE
Grégory COUPAU

☎ 05 53 27 30 34

✉ alzheimer.dordogne@orange.fr

@ [France Alzheimer Dordogne](#)

f [francealzheimerDordogne](#)

NEURO MOUV'

(Personne souffrant de maladies neuro-évolutives)

2 rue Emile Counord, à Bergerac

- Jeudi de 14H30 à 16H00

Maison de santé, à St Méard de Gurçon

- Vendredi de 14H à 15H30

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle :

30€ (Adhésion à France Alzheimer)

RELAX & VOUS



Educateurs sensibilisés :

Emilie CHARTON

☎ 06 86 28 90 44

✉ charton.emilie@orange.fr

@ [relaxetvous-bergerac](#)

f [Relax et Vous.Bergerac](#)

PILATES

Espace Relax & Vous, à Bergerac

- Jeudi de 17H30 à 18H20
- Jeudi de 18H45 à 19H35

RELAXATION

Espace Relax & Vous, à Bergerac

- Lundi de 18H30 à 19H20

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle :

100 la carte de 10 séances pour la relaxation

135€ la carte de 10 séances pour le Pilates



G MON COACH



Educateurs sensibilisés :

Aurore BALLEUIL

☎ 06 63 94 22 22

✉ gmoncoach.24@gmail.com

@ [gmoncoach](https://www.instagram.com/gmoncoach)

f [gmoncoach](https://www.facebook.com/gmoncoach)

POSTURAL YOGA

Salle EOS EPIONE, à Bergerac

- Lundi de 10H15 à 11H15
- Vendredi 10H30 à 11H15

YOGA DU DOS

Salle EOS EPIONE, à Bergerac

- Mercredi de 18H à 18H45

POSTURAL BALL

Salle EOS EPIONE, à Bergerac

- Lundi de 12H30 à 13H15
- Lundi de 18H30 à 19H15
- Mercredi de 10H30 à 11H15
- Jeudi de 9H30 à 10H15
- Jeudi de 19H20 à 20H05

A.P.O.R Gasquet

Salle EOS EPIONE, à Bergerac

- Lundi de 17H30 à 18H15
- Jeudi de 10H30 à 11H15
- Jeudi de 12H30 à 13H15
- Jeudi de 18H à 18H45

A.P.O.R Stretching

Salle EOS EPIONE, à Bergerac

- Mercredi de 18H50 à 19H35
- Vendredi de 9H30 à 10H15

A.P.O.R ABDOS

Salle EOS EPIONE, à Bergerac

- Lundi de 20H15 à 21H
- Mercredi de 9H15 à 10H15

SPORT SANTE

Salle EOS EPIONE, à Bergerac

- Vendredi de 11H30 à 12H15

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle : voir la structure



QI LONG PAI



Educateurs sensibilisés :

Christelle CHEN SAVART
Florence SERVANT

☎ 06 24 97 42 60

✉ qlp2433@gmail.com

@ qilongpai.blogspot

f [assoqilongpai](https://www.facebook.com/assoqilongpai)

GYM FORME DETENTE

Salle voutée, Mairie de Creysse

- Mardi de 18H à 19H, F. SERVANT

GYM DOUCE - STRETCHING

Centre social de Naillac, à Bergerac

- Jeudi de 12H15 à 13H00, F. SERVANT

QI GONG (Avancé)

Salle voutée, Mairie de Creysse

- Jeudi de 18H à 19H, C. CHEN SAVART

QI GONG (Débutant)

Salle voutée, Mairie de Creysse

- Jeudi de 19H à 20H, C. CHEN SAVART

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle :

70€ : Séance de Gym douce

90€ : Séance de Gym Forme Détente

200€ : 1 séance de Qi Gong



SIEL BLEU DORDOGNE



Educateurs sensibilisés :

Rebecca VALUE

☎ 06 46 69 68 34

✉ morgan.desousa@sielbleu.org

@ [sielbleu](#)

GYM D'ENTRETIEN

(Personne de plus de 60 ans)

Salle des fêtes, à Vélines

- Mercredi de 14H30 à 15H30

Salle annexe à la Mairie, à Montcarré

- Vendredi de 15H30 à 17H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle :

45€ les 12 séances de 1H

50 € les 12 séances de 1H30

GE APA



Educateurs sensibilisés :

Mathilde MEEKEL

Chloé MARIE

☎ 06 11 13 27 83

✉ mathilde.meekel@ge-apa-sante.com

@ [ge-apa-santé](#)

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE (APA)

Plus de 60 ans

Bergerac

- Lundi de 10H30 à 12H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : Gratuit



CECILE COACH



Educateurs sensibilisés :

Cécile VADEL

☎ 06 95 62 20 26

✉ ce.vadel@laposte.net

@ [c-coachsante](#)

SUR DEMANDE, à domicile ou en collectif

30Km autour d'Issigeac

- Renforcement musculaire
- Gym douce
- Pilates
- Stretching
- Marche santé
- Vélo

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle :

17€ / séance en collectif

35€ / séance en individuel

CANOË-KAYAK ST ANTOINAIS



Educateurs sensibilisés :

Frédéric LHOMME

☎ 06 77 56 13 27

✉ contact@cksa.fr

@ [cksa](#)

[CANOE KAYAK Club St Antoine de Breuilh](#)

CANOË - SANTE

Base nautique, 1820 Route de la moutine, à St Antoine de Breuilh

- Jeudi de 18H à 19H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 115€ / an + 3€ / séance



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE PRESSIGNACO-VICQUOISE



Educateurs sensibilisés :

Jessyka ALBUCHER

☎ 06 05 35 52 08

✉ patrick.delbos3@orange.fr

GYM BIEN ETRE

Salle des fêtes, à Pressignac-Vicq

- Lundi de 16H15 à 17H15

GYM FITNESS

Salle des fêtes, à Pressignac-Vicq

- Lundi de 18H à 19H

GYM SENIORS POSTURES SANTE

Salle des fêtes, à Pressignac-Vicq

- Jeudi de 16H à 17H

GYM CARDIO

Salle des fêtes, à Pressignac-Vicq

- Jeudi de 18H à 19H

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle : 140€

ENTRE MOULINS ET RIVIERE



Educateurs sensibilisés :

Marie-Hélène BRIVEZAC

☎ 05 53 24 80 67

✉ danielle.borde1@sfr.fr

RANDONNEE PEDESTRE

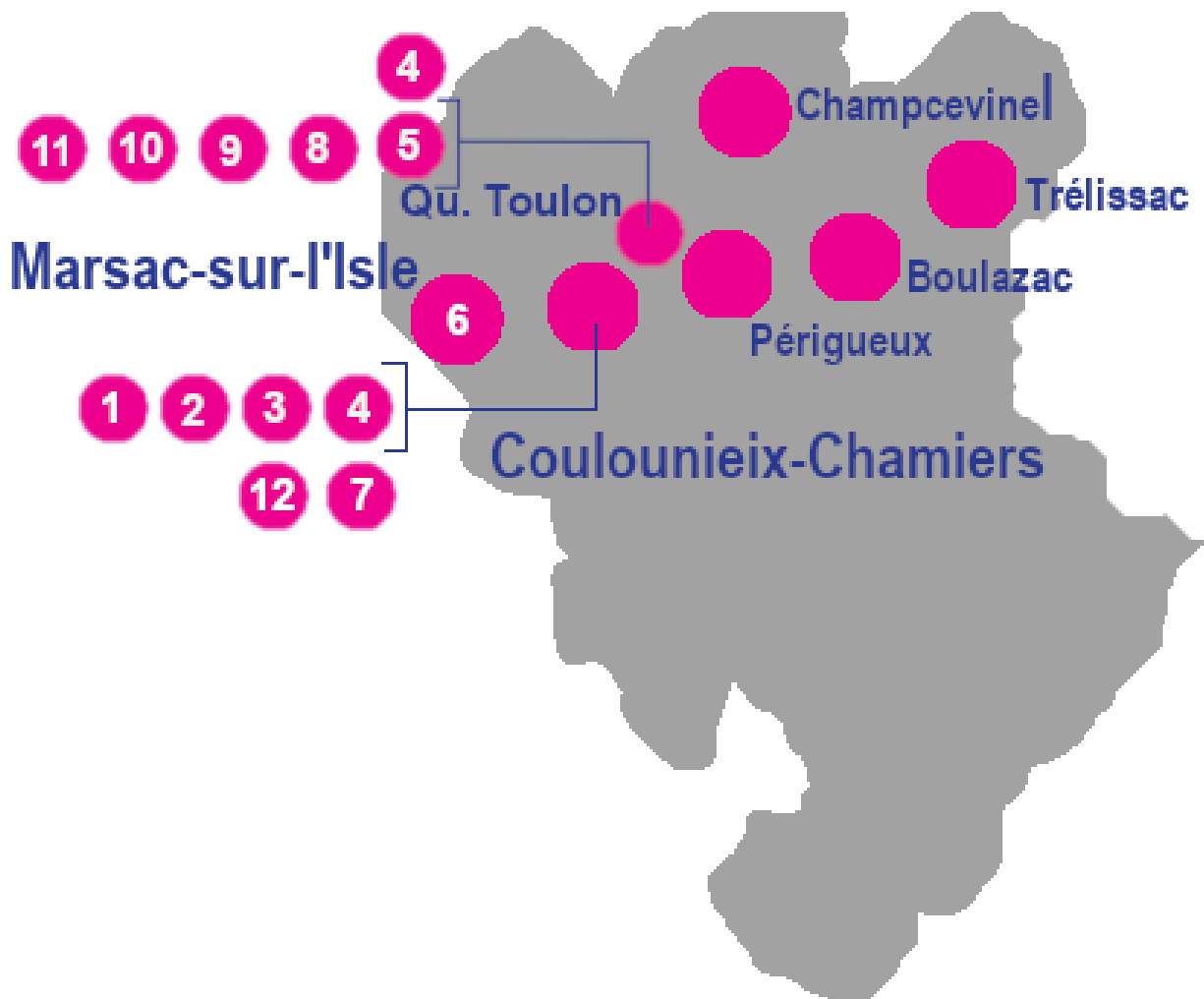
RDV parking de la Mairie, Port Sainte-Foy

- Vendredi de 14H à 16H (Septembre à avril)
- Vendredi de 9H à 11H (Mai – juin)

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 40€

PERIGUEUX OUEST



1	COCC HANDBALL ➔ Handfit	2	ASPTT PERIGUEUX – Section marche nordique ➔ Marche nordique	3	ASPTT PERIGUEUX – Section Sport Santé ➔ Sport Santé
4	BOXING CLUB PERIGUEUX ➔ Prescri'Boxe	5	PERIGORD COUNTRY MUSIC ➔ Danse country	6	SIEL BLEU DORDOGNE ➔ Gym d'entretien
7	ASPTT PERIGUEUX – Section Fitness ➔ Activités de musculation et de fitness	8	VITAL TONIC ➔ Gym douce, Pilates, Stretching	9	YGEIA ➔ Activité posturo dynamique, Urban training
10	COPO BASEBALL ➔ Baseball Sport Santé	11	CAP TENNIS ➔ Jeux tennistiques	12	GOING ➔ Multi-activités



PERIGUEUX OUEST

COCC HANDBALL



Educateurs sensibilisés :

Fanny PETIT VAN-TORNHOUT
Florent PETIT

☎ 06 37 53 11 45

✉ 6024030@ffhandball.net

f [COCC Handball](https://www.facebook.com/COCCHandball)

HANDFIT

**Gymnase du Lycée Agricole, à
Coulounieix-Chamiers**

- Vendredi de 19H à 20H

Nombre de séance d'essai : 3

**Montant de la cotisation annuelle :
85€/an**

ASPTT PERIGUEUX Section Marche nordique



Educateurs sensibilisés :

Jean Paul COUSTILLAS

☎ 05 53 05 17 50

✉ grand-perigueux@asptt.com

@ [perigueux.asptt](https://www.perigueux.asptt)

f [AspttGrandPérigueux](https://www.facebook.com/AspttGrandPérigueux)

MARCHE NORDIQUE

RDV : à voir avec l'éducateur

- Mercredi à 9H
- Vendredi à 18H
- Samedi à 14H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 51€



ASPTT PERIGUEUX Section Sport Santé



Educateurs sensibilisés :

Julia PADUCH

☎ 05 53 05 17 50

✉ grand-perigueux@asptt.com

@ [perigueux.asptt](https://www.perigueux.asptt.com)

f [AspttGrandPérigueux](https://www.facebook.com/AspttGrandPérigueux)

J'M'ACTIV SANTE

Gymnase de l'ASPTT, à Coulounieix-Chamiers

- Jeudi de 9H30 à 11H00

J'M'ACTIV SENIORS

(Plus de 60 ans)

Gymnase de l'ASPTT, à Coulounieix-Chamiers

- Mardi de 9H30 à 11H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 100 €

BOXING CLUB PERIGUEUX



Educateurs sensibilisés :

Dylan ROUMANIE

Serge ROUMANIE

☎ 06 25 64 39 87

✉ boxing-club-perigourdin@gmail.com

@ [boxingclubperigueux](https://www.facebook.com/boxingclubperigueux)

f [BoxingClubdePérigueux](https://www.facebook.com/BoxingClubdePérigueux)

PRESCRI'BOXE

Filature de l'Isle, à Périgueux

- Mardi de 17H à 18H30

Gymnase de l'ASPTT, à Coulounieix-Chamiers

- lundi de 18H à 19H30
- Vendredi de 18H à 19H30

SPORT SANTE, sur RDV

Filature de l'Isle, à Périgueux

- Mardi toute la journée
- Jeudi toute la journée

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle : 70€/ an



PERIGORD COUNTRY MUSIC



Educateurs sensibilisés :

Anne-Marie VIALARD
Valérie POULAUD
Corinne BUISSON

☎ 06 82 90 65 55

✉ pcm.danse24@gmail.com

f [PerigordCountryMusic](https://www.facebook.com/PerigordCountryMusic)

DANSE COUNTRY

Salle de danse n°2, Filature de l'Isle, à Périgueux

- Mardi de 17H à 18H

Nombre de séance d'essai : 3

Montant de la cotisation annuelle : 95€ / an

SIEL BLEU DORDOGNE



Educateurs sensibilisés :

ARCHER Marina

☎ 06 46 69 68 34

✉ morgan.desousa@sielbleu.org

@ [sielbleu](https://www.sielbleu.org)

GYM D'ENTRETIEN

(Personne de plus de 60 ans)

Salle de l'école, à Marsac sur l'Isle

- Mercredi de 10H à 11H30

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle :

45€ les 12 séances de 1H

50 € les 12 séances de 1H30



ASPTT PERIGUEUX Section Fitness



Educateurs sensibilisés :

Agnès AUBLANC

☎ 05 53 05 17 50

✉ grand-perigueux@asptt.com

@ [perigueux.asptt](https://www.perigueux.asptt.com)

f [AspttGrandPérigieux](https://www.facebook.com/AspttGrandPérigieux)

MUSCULATION

Gymnase de l'ASPTT, à Coulounieix-Chamiers

- Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 12H à 20H
- Mardi de 12H à 20H30

FESSIERS / ADBOS / STRECH

Gymnase de l'ASPTT, à Coulounieix-Chamiers

- Lundi de 15H à 16H15
- Jeudi de 15H à 16H15

ADBOS / STRECH

Gymnase de l'ASPTT, à Coulounieix-Chamiers

- Mardi de 17H à 17H45

FIT BARRE

Gymnase de l'ASPTT, à Coulounieix-Chamiers

- Lundi de 19H à 20H15

PILATES

Gymnase de l'ASPTT, à Coulounieix-Chamiers

- Mardi de 17H45 à 18H45

ZUMBA

Gymnase de l'ASPTT, à Coulounieix-Chamiers

- Jeudi de 18H à 19H
- Jeudi de 19H à 20H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 170 €



VITAL TONIC



Educateurs sensibilisés :
Marie-Christine MERLATEAU

☎ 06 25 84 54 42

✉ vitaltonic@outlook.fr

@ [vitaltonic](#)

f [VitalTonic](#)

GYM DOUCE, PILATES, SPORT SANTE

Filature de l'Isle, à Périgueux

- Lundi de 9H30 à 10H30

STRETCHING

Filature de l'Isle, à Périgueux

- Mardi de 14H à 15H
- Jeudi de 14H à 15H

PILATES

Filature de l'Isle, à Périgueux

- Mercredi de 18H30 à 19H15

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle : 230€ / an

YGEIA



Educateurs sensibilisés :
Claire GUILLERIN
Christèle HARISBOURE TERRADILLOS

☎ 06 98 42 08 90

☎ 06 88 54 19 33

✉ harisguill.asso@gmail.com

@ [ygeia-corps-sante](#)

ACTIVITE POSTURO DYNAMIQUE

Filature de l'Isle, à Périgueux

- Jeudi de 10H à 11H

URBAIN TRAINING

RDV : Stade Francis Rongieras, à Périgueux

- Jeudi de 18H30 à 20H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 150 €



COPO BASEBALL



Educateurs sensibilisés :

Gilles BLANCOT

☎ 06 77 02 17 32

✉ gilles.blancot@outlook.fr

@ [perigueuxangels](#)

f [COPO Baseball](#)

BASEBALL SPORT SANTE

Stade Maurice Lacoïn, COPO, à Périgueux

- Samedi de 9H30 à 10H30

Nombre de séance d'essai : 3

Montant de la cotisation annuelle : 60 €

CAP TENNIS



Educateurs sensibilisés :

Pascal VIERGE

☎ 06 81 22 05 12

✉ pascal.vierge@orange.fr

@ [captennis](#)

f [CAP Tennis Padel](#)

Jeux tennistiques et padel

Stade Roger Dantou, à Périgueux

- Mardi de 14H à 16H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 130 €



GOING



Educateurs sensibilisés :

Goryan CASTANEIRA

☎ 06 03 93 09 18

✉ goryan@hotmail.fr

f [Goryan_training](#)

SUR DEMANDE, à domicile

Dordogne

- Sport Santé
- Entretien corporel et sportif
- Gym douce
- Marche nordique
- Cardio boxing

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle :

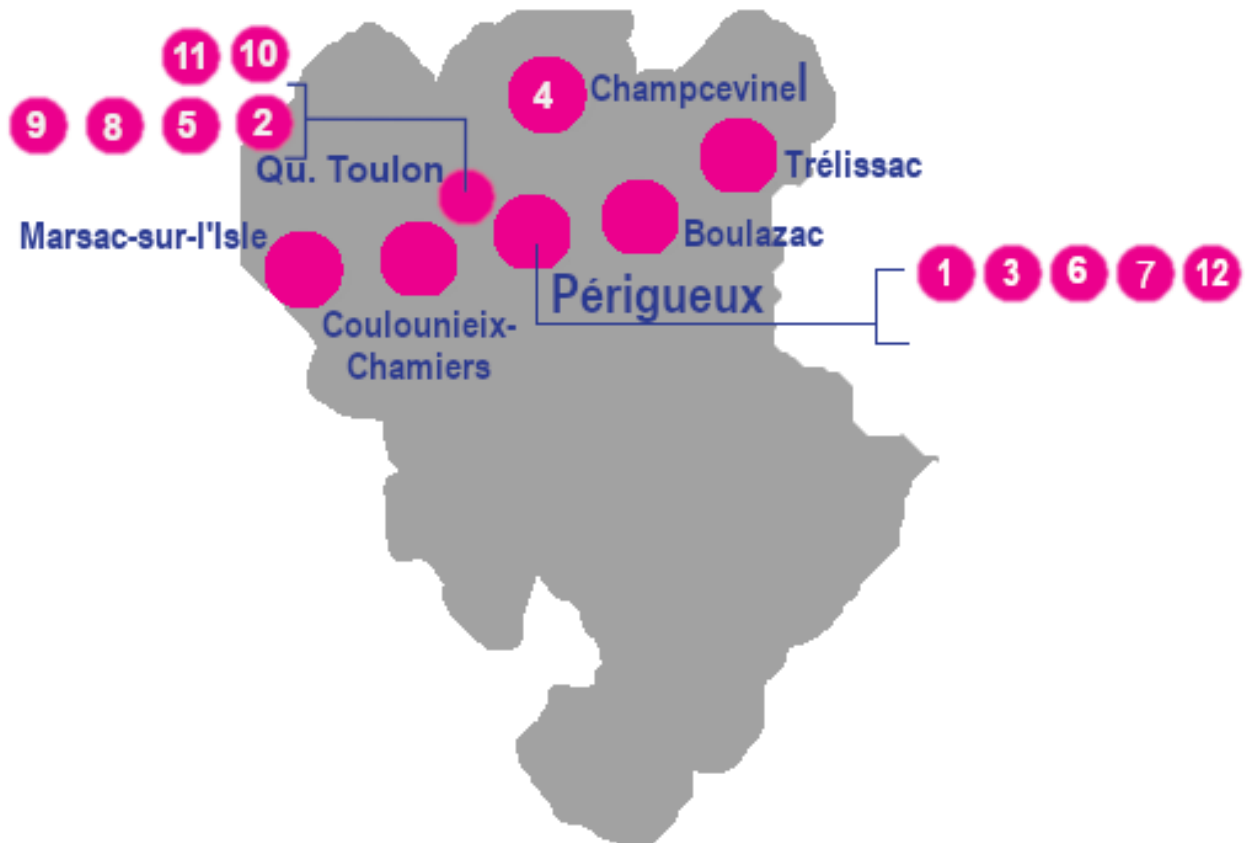
60 min : 50 €

45 min : 40€

30 min : 30€

Tarifs dégressifs en fonction du nombre de séances demandées

PERIGUEUX CENTRE



- | | | | | | |
|-----------|--|-----------|--|-----------|---|
| 1 | ACAP NATATION ➔
Aqua santé | 2 | BOXING CLUB PERIGUEUX ➔
Prescri'Boxe | 3 | GLS PERIGUEUX ➔
Gymnastique douce |
| 4 | Isabelle BELINGHERI ➔
Yoga | 5 | PERIGORD COUNTRY MUSIC ➔
Danse country | 6 | PERIGUEUX CANOE KAYAK ➔
Canoë-kayak |
| 7 | PILATFORME ➔
Pilates, stretching | 8 | VITAL TONIC ➔
Gym douce, Pilates, Stretching | 9 | YGEIA ➔
Activité posturo dynamique,
Urban training |
| 10 | COPO BASEBALL ➔
Baseball Sport Santé | 11 | CAP TENNIS ➔
Jeux tennistiques et paddel | 12 | DANSE ET BIEN-ETRE ➔
Pilates, Gym de Gasquet,
Stretching |



PERIGUEUX CENTRE

ACAP NATATION



Educateurs sensibilisés :

Thomas LAZZARATO

☎ 06 16 19 55 91

✉ acap.natation@gmail.com

@ [acapnatation](https://www.instagram.com/acapnatation)

f [AcapNatationPérigueuxDordogne](https://www.facebook.com/AcapNatationPérigueuxDordogne)

AQUASANTE

Piscine Bertan de Born

- Lundi de 18H30 à 19H15
- Vendredi de 18H30 à 19H15

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 170€/ an

BOXING CLUB PERIGUEUX



Educateurs sensibilisés :

Dylan ROUMANIE

Serge ROUMANIE

☎ 06 25 64 39 87

✉ boxing-club-perigourdin@gmail.com

@ [boxingclubperigueux](https://www.instagram.com/boxingclubperigueux)

f [BoxingClubdePérigueux](https://www.facebook.com/BoxingClubdePérigueux)

PRESCRI'BOXE

Filature de l'Isle, à Périgueux

- Mardi de 17H à 18H30

Gymnase de l'ASPTT, à Coulounieix-Chamiers

- Lundi de 18H à 19H30
- Vendredi de 18H à 19H30

SPORT SANTE, sur RDV

Filature de l'Isle, à Périgueux

- Mardi toute la journée
- Jeudi toute la journée
-

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle : 70€/ an



GLS PERIGUEUX

Educateurs sensibilisés :

Aline HEYLE
Joël JAROUSSIE

☎ 06 82 69 65 31

✉ colettedupeyrat@orange.fr

GYMNASTIQUE DOUCE

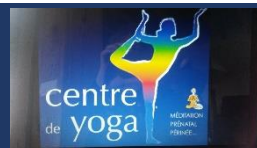
La Visitation, à Périgueux

- Les mardis
- Les mercredis
- Les vendredis

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : A partir de 100€/an

Isabelle BELINGHERI



Educateurs sensibilisés :

Isabelle BELINGHERI

☎ 06 19 38 23 64

✉ beligheri.isabelle@gmail.com

@ yogadordogne.fr

YOGA & RELAXATION

Salle à Bella Forme (Face à l'Aquacap), à Champcevinel

- Lundi de 11H à 12H
- Jeudi de 11H à 12H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 120€ les 10 cours d'une heure



PERIGORD COUNTRY MUSIC



Educateurs sensibilisés :

Anne-Marie VIALARD
Valérie POULAUD
Corinne BUISSON

☎ 06 82 90 65 55

✉ pcm.danse24@gmail.com

f [PerigordCountryMusic](https://www.facebook.com/PerigordCountryMusic)

DANSE COUNTRY

Salle de danse n°2, Filature de l'Isle, à Périgueux

- Mardi de 17H à 18H

Nombre de séance d'essai : 3

Montant de la cotisation annuelle : 95€ / an

PERIGUEUX CANOE KAYAK



Educateurs sensibilisés :

Julien BLANC
Guillaume CADET

☎ 06 37 72 42 26

✉ perigueuxcanoe@wanadoo.fr

@ [perigueuxcanoe](https://www.instagram.com/perigueuxcanoe)

f [CanoePerigueux](https://www.facebook.com/CanoePerigueux)

CANOE-KAYAK & SPORTS DE PAGAIES

Base nautique, à Périgueux

- Mardi de 16H à 18H
- Jeudi de 16H à 18H
- Samedi de 10H à 12H

Nombre de séance d'essai : 3

Montant de la cotisation annuelle : 158€ / an



PILATFORME

Educateurs sensibilisés :

Stéphanie GROSSET

☎ 06 64 25 65 26

✉ pilatforme24110@gmail.com

@ [pilatforme24110](https://www.instagram.com/pilatforme24110)

f [pilatforme24110](https://www.facebook.com/pilatforme24110)

PILATES & STRETCHING

Chez Véronique Danse (18 rue Thiers), à Périgueux

- Lundi de 18H30 à 19H30
- Mardi de 10H45 à 11H45
- Mardi de 18H30 à 19H30
- Vendredi de 18H30 à 19H30
- Samedi de 10H45 à 11H45

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : Voir avec la structure

VITAL TONIC



Educateurs sensibilisés :

Marie-Christine MERLATEAU

☎ 06 25 84 54 42

✉ vitaltonic@outlook.fr

@ [vitaltonic](https://www.instagram.com/vitaltonic)

f [VitalTonic](https://www.facebook.com/VitalTonic)

GYM DOUCE, PILATES, SPORT SANTE

Filature de l'Isle, à Périgueux

- Lundi de 9H30 à 10H30

STRETCHING

Filature de l'Isle, à Périgueux

- Mardi de 14H à 15H
- Jeudi de 14H à 15H

PILATES

Filature de l'Isle, à Périgueux

- Mercredi de 18H30 à 19H15

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle : 230€ / an



YGEIA



Educateurs sensibilisés :

Claire GUILLERIN
Christèle HARISBOURE TERRADILLOS

☎ 06 88 54 19 33

☎ 06 98 42 08 90

✉ harisguill.asso@gmail.com

@ [ygeia-corps-sante](https://www.instagram.com/ygeia-corps-sante)

ACTIVITE POSTURO DYNAMIQUE

Filature de l'Isle, à Périgueux

- Jeudi de 10H à 11H

URBAIN TRAINING

RDV : Stade Francis Rongiéras

- Jeudi de 18H30 à 20H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 150 €

COPO BASEBALL



Educateurs sensibilisés :

Gilles BLANCOT

☎ 06 77 02 17 32

✉ gilles.blancot@outlook.fr

@ [perigueuxangels](https://www.instagram.com/perigueuxangels)

[COPO Baseball](https://www.facebook.com/COPOBaseball)

BASEBALL SPORT SANTE

Stade Maurice Lacoïn, COPO, à Périgueux

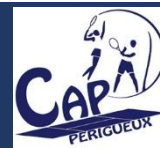
- Samedi de 9H30 à 10H30

Nombre de séance d'essai : 3

Montant de la cotisation annuelle : 60 €



CAP TENNIS



Educateurs sensibilisés :

Pascal VIERGE

☎ 06 81 22 05 12

✉ pascal.vierge@orange.fr

@ [captennis](#)

f [CAP Tennis Padel](#)

Jeux tennistiques et padel

Stade Roger Dantou, à Périgueux

- Mardi de 14H à 16H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 130 €

DANSE ET BIEN-ETRE

Educateurs sensibilisés :

Anne-Lise CLUZEAU

☎ 06 84 22 45 51

✉ danseetbienetre@orange.fr

@ [pilatesenperigord](#)

PILATES

Studio Pilates Fitness, 46 rue Chanzy, à Périgueux

- Sur demande

GYM DE GASQUET

Studio Pilates Fitness, 46 rue Chanzy, à Périgueux

- Sur demande

STRETCHING

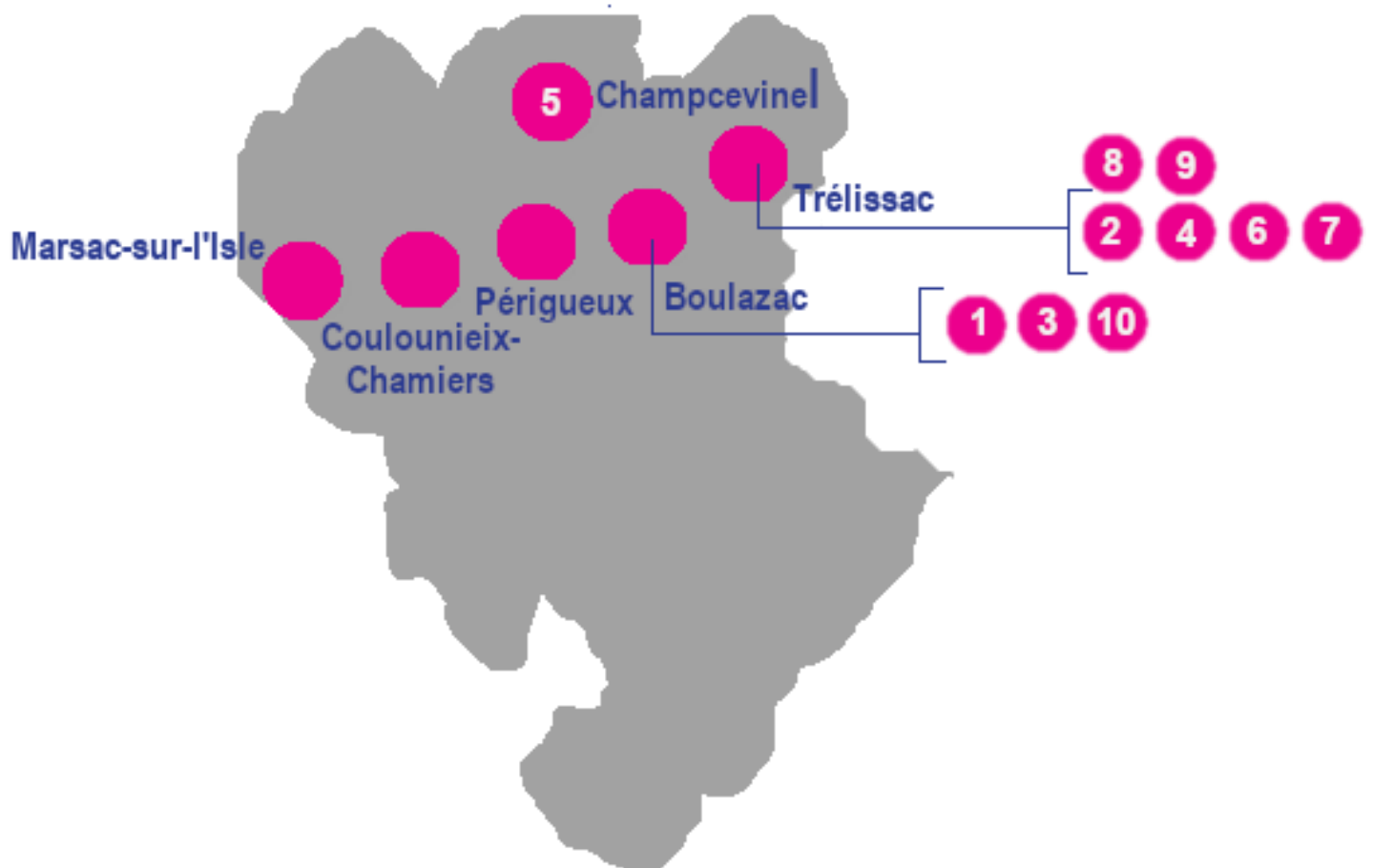
Studio Pilates Fitness, 46 rue Chanzy, à Périgueux

- Sur demande

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : Entre 195€ et 330€ - Voir sur le site internet

PERIGUEUX EST



- | | | | | | |
|-----------|--|----------|---|----------|--|
| 1 | AGORA SPORTS ➔
Do-In, Cœur & Forme, Activité physique & Posture | 2 | COMITE DEPARTEMENTAL DE TENNIS ➔
Tennis | 3 | AL KONOUSE ➔
Pilate, gym douce, danse orientale |
| 4 | ELAN SPORTIF TRELISSACOIS ➔
Renforcement musculaire, marche nordique | 5 | Isabelle BELINGHERI ➔
Yoga | 6 | ESPACE FORME DE TRELISSAC ➔
Ateliers gymniques, Musculation, Fitness |
| 7 | KARATE GOJU-RUY SHODOKAN DORDOGNE ➔
Karaté, taïso | 8 | BOXE ANGLAISE TRELISSACOISE DU GRAND PERIGUEUX ➔
Boxe ludique | 9 | TENNIS CLUB TRELISSAC ➔ |
| 10 | CM COACHING ➔
Pilates, postural ball, APOR De Gasquet, Fitball | | | | |



AGORA SPORT



Educateurs sensibilisés :

Pascal HIVERT

☎ 06 87 41 11 93



agorasports.boulazac@gmail.com

@ agorasport24



Agorasports

ACTIVITE PHYSIQUE & POSTURE

Complexe sportif Lucien Dutard, à Boulazac

- Lundi de 8H30 à 9H30
- Vendredi de 8H30 à 9H30

DO-IN

Complexe sportif Lucien Dutard, à Boulazac

- Lundi de 9H30 à 10H30
- Mardi de 18H à 19H
- Mercredi de 9H30 à 10H30
- Jeudi de 18H à 19H
- Vendredi de 10H30 à 11H30

CŒUR & FORME

Complexe sportif Lucien Dutard, à Boulazac

- Mardi de 10H30 à 11H30

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 105€ / an

COMITE DEPARTEMENTAL DE TENNIS



Educateurs sensibilisés :

Virginie MOINEAU

Tony VALLAT

☎ 07 86 59 76 12

✉ virginie.moineau@fft.fr

@ comite.fft.fr/dordogne



comitetennisdordogne

TENNIS

Tennis couvert, à Trélissac

- Jeudi de 9H30 à 10H30
- Jeudi de 12H à 13H

Nombre de séance d'essai : 1


Montant de la cotisation annuelle : 29€ / an +
2€/séance



AL KONOUSE

Educateurs sensibilisés :

Sana CHAFIQ

 06 28 18 98 32

 alkonouse@hotmail.fr

 [Alkonouse](#)

PILATES

Salle Jean Pinet, à Boulazac

- Lundi de 9H à 10H
- Lundi de 10H15 à 11H15
- Mardi de 19H à 20H
- Mercredi de 18H15 à 19H15
- Jeudi de 20H à 21H

YOGA

Salle Jean Pinet, à Boulazac

- Mardi de 20H15 à 21H15
- Mercredi de 9H à 10H
- Jeudi de 18H30 à 19H30

PILATES SENIORS

Salle Jean Pinet, à Boulazac

- Mardi de 14H à 15H
- Mercredi de 10H30 à 11H30

DANSE ORIENTALE

Salle Jean Pinet, à Boulazac

- Mercredi de 19H15 à 20H15

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 80€ / an pour un cour par semaine



ELAN SPORTIF TRELISSACOIS



Educateurs sensibilisés :

Joël FRANCOISE
Clément TRICHET

☎ 05 53 03 79 87

✉ elan-sportif-de-trelissac@orange.fr

@ [elansportifdetrelissac](#)

 [ESTrelissac](#)

 [Elan Sportif de Trélissac](#)

MARCHE NORDIQUE

Salle sous la tribune, Stade Firmin Daudou,
à Trélissac

- Lundi de 16H à 18H

RENFORCEMENT MUSCULAIRE & ETIREMENTS

Salle sous la tribune, Stade Firmin Daudou,
à Trélissac

- Mardi de 10H à 12H
- Vendredi de 10H à 12H

RENFORCEMENT MUSCULAIRE / ETIREMENTS / MARCHE

Salle sous la tribune, Stade Firmin Daudou,
à Trélissac

- Mardi de 16H à 17h45
- Vendredi de 16H à 17H45

Nombre de séance d'essai : 3

Montant de la cotisation annuelle : 60€ / an

TENNIS CLUB TRELISSAC

Educateurs sensibilisés :

Tony VALLAT



✉ tennistrelissac@gmail.com

@ [Tennis Club Trélissacois](#)

 [Tennis Club Trélissac](#)

TENNIS SANTE

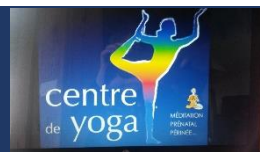
Stade Firmin DAUDOU, à Trélissac

Nombre de séance d'essai : NR

Montant de la cotisation annuelle : N



Isabelle BELINGHERI



Educateurs sensibilisés :

Isabelle BELINGHERI

☎ 06 19 38 23 64

✉ beligheri.isabelle@gmail.com

@ [yogadordogne.fr](https://www.yogadordogne.fr)

YOGA & RELAXATION

Salle à Bella Forme (Face à l'Aquacap), à Champcevinel

- Lundi de 14H30 à 16H
- Lundi de 16H30 à 18H
- Mardi de 14H à 15H
- Mardi de 15H30 à 16H30
- Jeudi de 14H30 à 16H
- Jeudi de 17H30 à 19H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 120€ les 10 cours d'une heure

ESPACE FORME DE TRELISSAC



Educateurs sensibilisés :

Jean Marc LASSERE

Stéphanie GROSSET

☎ 05 53 04 39 86

✉ espaceformetrelissac@laposte.net

@ [espace-forme-trelissac-musculation](https://www.espace-forme-trelissac-musculation.com)

ACTIVITES « SPORT & SANTE »

Salle Espace Forme, à Trélassac

- Jeudi de 14H à 16H

ATELIERS GYMNiques, FITNESS, MUSCULATION

Salle Espace Forme, à Trélassac

- Lundi de 10H à 14H & de 17H à 20H
- Mardi de 12H à 14H & de 17H à 20H
- Mercredi de 10H à 12H & de 17H à 20H
- Jeudi de 12H à 14H & de 17H à 20H
- Vendredi de 11H à 14H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle :

Habitant de la commune de Trélassac : 143€

Habitant extérieur : 198€



KARATE GOJU-RUY SHODOKAN DORDOGNE




Educateurs sensibilisés :

Bernard VIALARD

Jean François BEYLOT

☎ 06 78 45 22 29

✉ bernard.vialard03@orange.fr

 [Karaté Goju-Ryu shodokan Dordogne](#)

KARATE

Salle Tréma, à Trélissac

- Lundi de 20H à 21H

TAISO

Salle sous les tribunes, Stade Firmin, à Trélissac

- Lundi de 19H à 20H

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle :

Karaté : 150€/an

Taïso : 47€ /an + 25€/mois

BOXE ANGLAISE TRELISSACOISE DU GRAND PERIGUEUX



Educateurs sensibilisés :

Patrick LEBON

☎ 06 07 01 01 59

✉ amsellem.jj@free.fr

@ [Boxe anglaise trélissacoise du Grand Périgueux](#)

 [Boxe Anglaise de Trélissac](#)

BOXE LUDIQUE

Salle TREMA, à Trélissac

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle : 100 €



MY CMCOACHING



Educateurs sensibilisés :

Claire MARME

☎ 07 85 62 15 07

✉ claireetnet86@yahoo.fr

@ [mycmcoaching](https://www.instagram.com/mycmcoaching)

PILATES

7 rue Jean Lajoinie, à Boulazac

- Lundi de 9H à 9H45
- Lundi de 12H30 à 13H15
- Mercredi de 17H à 17H45

POSTURAL BALL

7 rue Jean Lajoinie, à Boulazac

- Lundi de 10H15 à 11H
- Lundi de 18H15 à 19H
- Mardi 12H30 à 13H15
- Mercredi de 10H15 à 11H
- Mercredi de 18H15 à 19H
- Vendredi 10H15 à 11H
- Vendredi 18H15 à 19H

APOR DE GASQUET

7 rue Jean Lajoinie, à Boulazac

- Lundi de 17H à 17H45
- Mercredi de 9H à 9H45
- Vendredi de 12H30 à 13H15

FITBALL

7 rue Jean Lajoinie, à Boulazac

- Vendredi de 17H à 17H45

Nombre de séance d'essai : 1/cours

Montant de la cotisation annuelle :

Accès illimité :

39.50 € / mois avec un engagement d'1 an

44,50€/mois avec engagement de 6 mois

Mes notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Besoin de renseignements complémentaires ?

ASSOCIATION PEPS* DORDOGNE

* Prescription D'Exercice Physique pour la Santé

Mr Jérôme DUFOUR, Président

Mme Cindy GAILLARD, Coordonnatrice territoriale

44 rue du Sergent Bonnelie, 24000 PERIGUEUX

05.53.35.47.51

06.43.73.02.28

peps.dordogne@gmail.com



Le réseau PEPS Dordogne



En partenariat avec :

