

VOTRE SANTÉ,
C'EST VOUS
QUI L'ENTRENEZ



ANNUAIRE STRUCTURES RÉSEAU PEPS

DORDOGNE

Janvier
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

10	TENNIS CLUB VAL DE DRONNE Tennis Santé	11	GYMNASTIQUE VOLONTAIRE RANCONNES RIBERACOISES Gymnastique douce	12	MARCH'DOUBLE Randonnée pédestre
13	FIT OXYGENE (Autoentreprise) Gymnastique douce, Yoga	14	GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE LANOUAILLE Activités gymniques	15	GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE DUSSAC Activités gymniques
16	GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE SARRAZAC Activités gymniques	17	FRANCE ALZHEIMER DORDOGNE Neuro Mou		

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)

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*



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 → (Autoentreprise) Multi-activités	6	FRANCE ALZHEIMER DORDOGNE → Neuro Mouv'
7	SIEL BLEU DORDOGNE → Gymnastique d'entretien	8	SPORT ATOUT SANTE BASSILLAC → Pilates	9	Sylvie BRUN → (Autoentrepreneur) Pilates
10	VITAL TONIC → Pilates, Stretching				



AL L'ETOILE ST ASTIER



Educateurs sensibilisés :

Isabelle OMIETANSKY

Isabelle SEDRAN

Patrick MANS

Patrick NADAL (Référent)

Julia JODON

☎ 06 09 32 58 56

☎ 06 82 01 98 68

✉ pmans.ufolepa@gmail.com

@ Al l'étoile St Astier

MARCHE NORDIQUE

St Astier

- Mardi à 9H
- Jeudi à 14H
- Samedi à 9H - 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

Salle Marie Charbonnier, à Vergt

- Mercredi de 16H00 à 17H00

Nombre de séance d'essai : 1

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



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 :

Laure DUBERNARD

☎ 06 78 04 11 12

Rachid KERKRI

☎ 06 68 75 69 79

Georges DESTRI BATS

☎ 06 89 72 43 17

✉ cd24.sport@dordogne.fr

@ Séniors à nous la Forme

 @sportdordogne

MULTI ACTIVITES PHYSIQUES

(Personne de plus de 60 ans)

Salle des fêtes, St Léon sur l'Isle

- Mardi de 9H à 12H, L. DUBERNARD & R. KERKRI

Complexe sportif les Massias, à Montpon-Ménésterol

- Vendredi de 9H à 12H, G. DESTRI BATS

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : Gratuite



EXPLO NATURE EVASION (Auto entrepreneur)



Educateurs sensibilisés :

David MONRIBOT

☎ 06 62 48 99 96

✉ explonatureevasion@gmail.com

📘 @sportdavidmonribot

MULTI-ACTIVITES

- Sur demande
- Du lundi au vendredi, excepté le mercredi

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

Montant de la cotisation annuelle :

30€ à 50€ / heure

FRANCE ALZHEIMER DORDOGNE



Educateurs sensibilisés :

Coralie LASSAIGNE

Camille LOZACH

☎ 05 53 27 30 34

✉ alzheimer.dordogne@orange.fr

@ France Alzheimer

📘 @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

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

SPORT ATOUT SANTE BASSILLAC



Educateurs sensibilisés :

Nathalie MAURIN

☎ 06 33 75 43 94

✉ nathalie.maurin24@wanadoo.fr

PILATES

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

- Lundi de 18H30 à 20H
- Mercredi de 17H30 à 18H30
- Mercredi de 18H30 à 20H
- Samedi de 10H30 à 12H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle :

22€ licence et 3€ la séance



Sylvie BRUN (Auto-entreprise)

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

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

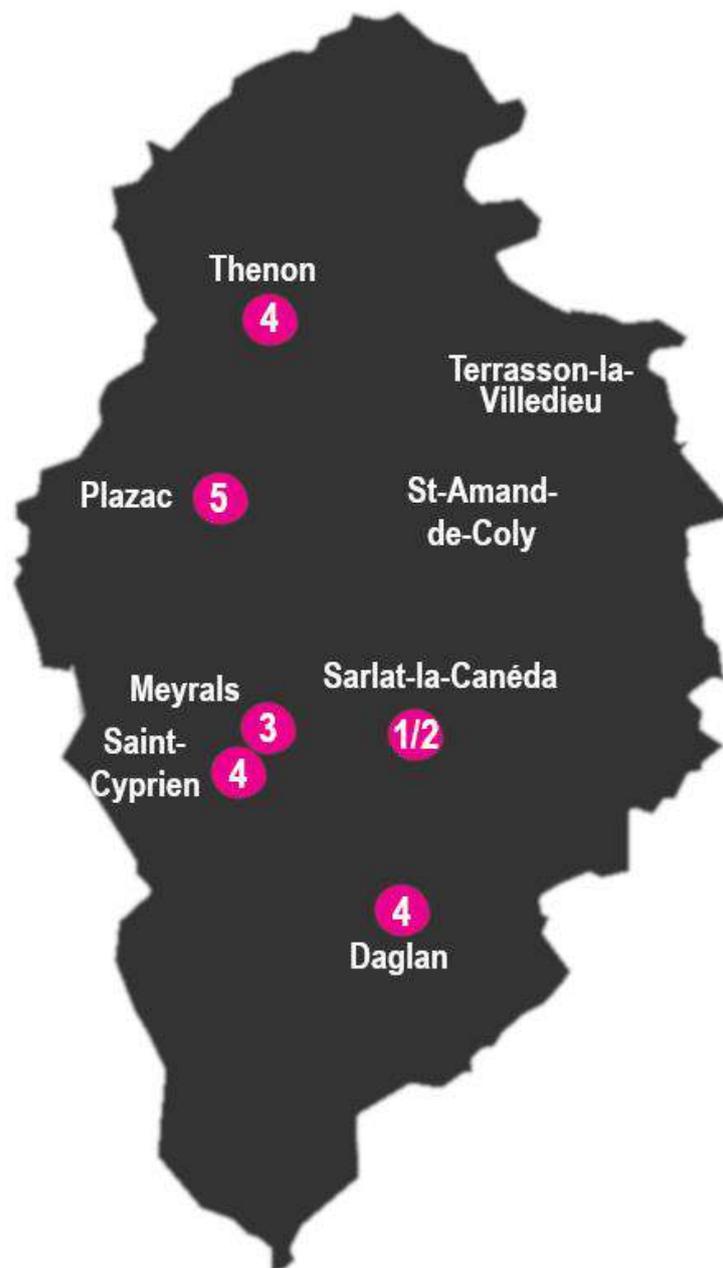
Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle :

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

190€ (Accès aux cours de Coursac seulement)

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



CHACUN SA GYM EN PERIGORD NOIR



Educateurs sensibilisés :

Laurence ROCHES

☎ 06 74 61 05 37

✉ chacun.sa.gym.pn@gmail.com

@ chacunsagym

f @chacunsagym

GYM DOUCE

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

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

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

f @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

@ connaitre-meyrals

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

Georges DESTRI BATS

☎ 06 89 72 43 17

✉ cd24.sport@dordogne.fr

@ Séniors à nous la Forme

f @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, G. DESTRI BATS

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

GYM D'ENTRETIEN

(Personne de plus de 60 ans)

Salle des fêtes, à Plazac

- Jeudi de 9H à 10H

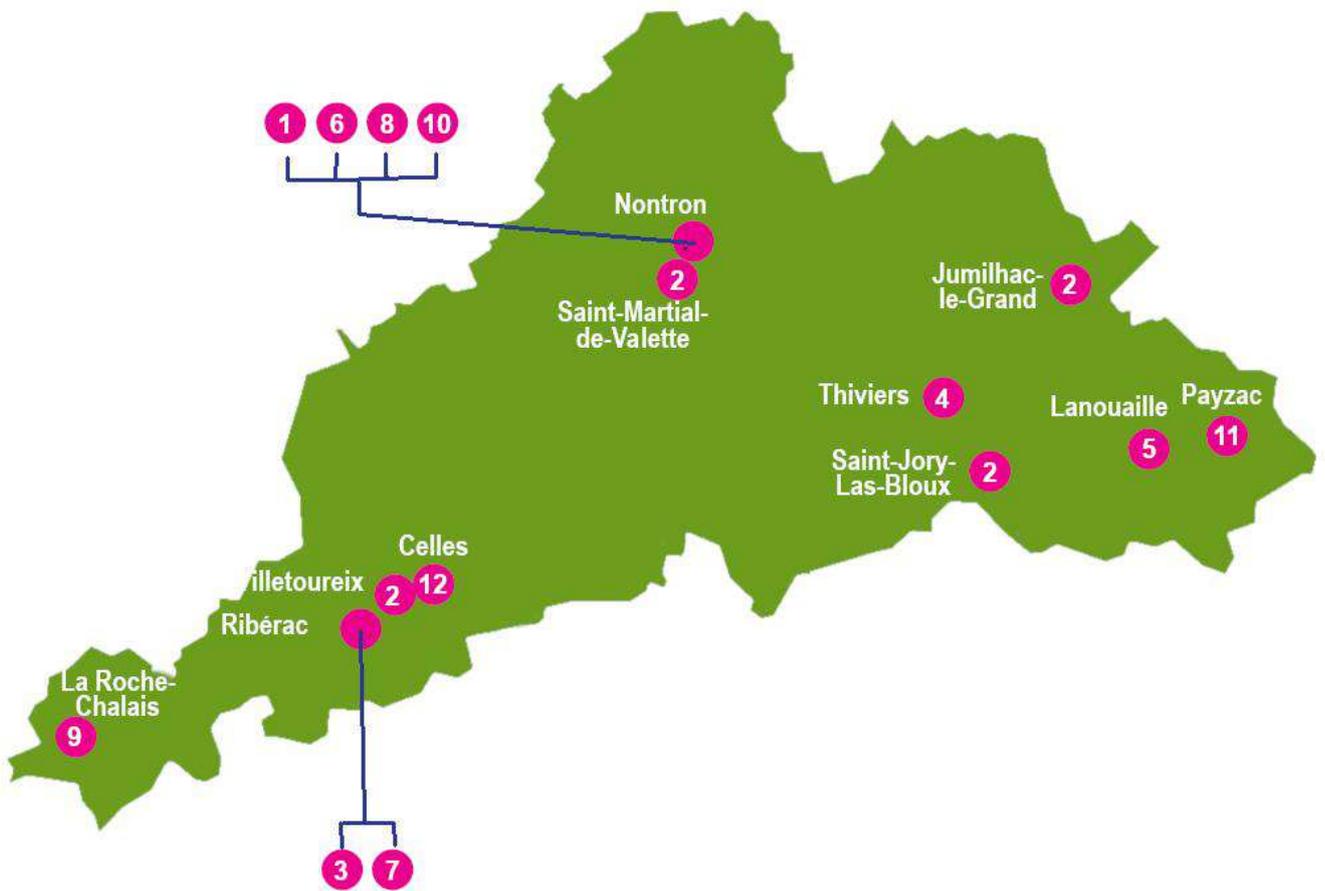
Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle :

45€ les 12 séances de 1H

50 € les 12 séances de 1H30

PERIGORD VERT





1	AIKIDO NONTRON ➔ Aïkido	2	CONSEIL DEPARTEMENTAL 24 ➔ Dispositif <i>Séniors à Nous la Forme</i>	3	Sylvie BRUN ➔ (Autoentreprise) 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



AIKIDO NONTRON



CLUB D'AIKIDO NONTRONNAIS

Educateurs sensibilisés :

Florence DA COSTA

☎ 06 32 63 06 88

✉ aikidonontronnais@gmail.com

@ aikidonontronnais

AIKIDO

Dojo de la Maison des Sports, à Nontron

- Vendredi de 17H15 à 18H30
- Dimanche de 10H à 11H30

Nombre de séance d'essai : 4

Montant de la cotisation annuelle : 125€ / an

SENIORS A NOUS LA FORME



Educateurs sensibilisés :

Thibaut VAYSSE

☎ 06 33 51 58 78

Régis VERGNE

☎ 06 73 42 99 02

Arnaud BRIEULE

☎ 06 89 72 43 77

Tom BESANCON

☎ 07 83 98 00 92

Arnaud DUTRUCH

☎ 06 30 94 61 95

✉ cd24.sport@dordogne.fr

@ Séniors à nous la Forme

f @sportdordogne

MULTI ACTIVITES PHYSIQUES

(Personne de plus de 60 ans)

Salle des fêtes, à St Martial de Valette

- Mardi de 9H à 12H, T. VAYSSE

Salle de la Pépète, à Jumilhac-le-Grand

- Lundi de 14H à 16H, R. VERGNE

Salle des fêtes, à St Jory de Lasbloux

- Vendredi de 9H à 12H, A. BRIEULE & T. BESANCON

Salle des fêtes, à Villetoureix

- Jeudi de 9H à 12H, A. DUTRUCH

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : Gratuite



Sylvie BRUN (Auto-entreprise)

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

f @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

📘 @gymnastiquevolontairenontron

HATHA – YOGA

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

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Gymnase du Collège, à Ribérac

- Lundi de 12H30 à 13H30
- Lundi de 17H à 18H

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE SENIORS

Gymnase du Collège, à Ribérac

- Mercredi de 18H à 19H

Nombre de séance d'essai : 3

Montant de la cotisation annuelle : 110€ / an



JUDO CLUB NONTRONNAIS



Educateurs sensibilisés :

Mickaël BARBIER

☎ 06 72 51 69 66

✉ barbiermickael@laposte.net

@ judo-club-nontron

f @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

✉ marchedouble@orange.fr

@ March' Double 24490

f @March'Double

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@orange.fr

@ nontron

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

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

 @TCValdeDronne

TENNIS**Tennis Club, à Celles**

- Samedi de 10H à 12H
- Dimanche de 10H à 12H

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle : 70€ / 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 ➔
(Société)
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 | | | | |



SENIORS A NOUS LA FORME



Educateurs sensibilisés :

Georges VINCENT

☎ 06 33 69 20 32

Geoffrey ABRIAT

☎ 06 48 74 75 21

✉ 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. VINCENT & 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

CONVIVAL 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

📘 @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**



DELTA SPORTS



Educateurs sensibilisés :

Rose-Marie LOPEZ
Céline GALISSAIRE

☎ 06 87 62 77 66

✉ contact@deltasports.fr

@ deltasports

 @deltasportsbeaumont

STRETCHING

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

- Mardi de 10H30 à 11H30
- Mercredi de 19H15 à 20H15

CIRCUIT CARDIO TRAINING

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

- Mardi de 9H30 à 10H30

YOGA

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

- Mercredi de 10H à 11H15
- Jeudi de 18H30 à 19H45

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



ENFANTS DE FRANCE BERGERAC SECTION GYM DETENTE



Educateurs sensibilisés :

Florence SERVANT
Chantale CONSTANTIN
Tina BOILEAU

☎ 05 53 57 74 28

✉ enfants.de.france@orange.fr

@ enfants-de-france-bergerac.over-blog

f @EnfantsFranceBergerac

GYM FORME SANTE

Enfants de France, à Bergerac

- Lundi de 17H55 à 18H55, F. SERVANT

STRETCHING

Enfants de France, à Bergerac

- Lundi de 19H à 20H15, C. CONSTANTIN

ASSOULISSEMENT & MAINTIEN

Enfants de France, à Bergerac

- Lundi de 10H à 11H, T. BOILEAU

GYM DOUCE

Enfants de France, à Bergerac

- Mardi de 15H à 16H, T. BOILEAU
- Jeudi de 15H à 16H, T. BOILEAU

GYM DOUCE / STRETCHING

Enfants de France, à Bergerac

- Vendredi de 10H à 11H, T. BOILEAU

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle : 120€ / an



FRANCE ALZHEIMER DORDOGNE



Educateurs sensibilisés :

Joël FRANCOISE
Grégory COUPAU

☎ 05 53 27 30 34

✉ alzheimer.dordogne@orange.fr

@ francealzheimer

 @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)



G MON COACH (Société)



Educateurs sensibilisés :

Aurore BALLEUIL

☎ 06 63 94 22 22

✉ gmoncoach.24@gmail.com

@ gmoncoach

f @gmoncoach

YOGA SANS DEGATS

Salle EOS EPIONE, à Bergerac

- Mercredi de 18H à 18H50

POSTURAL BALL

Salle EOS EPIONE, à Bergerac

- Lundi de 12H30 à 13H15
- Lundi de 18H30 à 19H15
- Mardi de 9H30 à 10H15
- Mercredi de 10H30 à 11H15
- Jeudi de 9H30 à 10H15
- Jeudi de 19H20 à 20H05
- Jeudi de 20H10 à 20H55

A.P.O.R Gasquet

Salle EOS EPIONE, à Bergerac

- Lundi de 17H30 à 18H15
- Jeudi du 18H30 à 19H15

A.P.O.R Stretching

Salle EOS EPIONE, à Bergerac

- Mercredi de 19H à 19H45
- Vendredi de 09H15 à 10H15

ACTIVITES GYMNIQUES & POSURALES

Salle EOS EPIONE, à Bergerac

- Vendredi de 11H30 à 12H15

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle :

Forfait à la séance :- 19€ : 1 séance

- 170€ : 10 séances

- 280€ : 20 séances

- 588€ : 50 séances

Forfait trimestres : - 279€ : 3 séances/semaines

Forfait mensuel : - 65€ : 3 séances/semaine



QI LONG PAI



Educateurs sensibilisés :

Christelle CHEN SAVART
Florence SERVANT

☎ 06 78 84 12 60

✉ qlp2433@gmail.com

@ qilongpai.blogspot

f @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



RELAX & VOUS



Educateurs sensibilisés :

Emilie CHARTON

☎ 06 86 28 90 44

✉ charton.emilie@orange.fr

@ relaxetvous-bergerac

f @relaxetvous.bergerac

PILATES

Espace Relax & Vous, à Bergerac

- Mardi de 9H30 à 10H30
- Jeudi de 17H30 à 18H20
- Jeudi de 18H30 à 19H20

GYM SENIORS

Espace Relax & Vous, à Bergerac

- Lundi de 16H15 à 17H

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle :

20€

+ 75€ la carte de 10 séances pour la gym séniors

+ 135€ la carte de 10 séances pour le Pilates

+ 400€ : séances illimitées

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

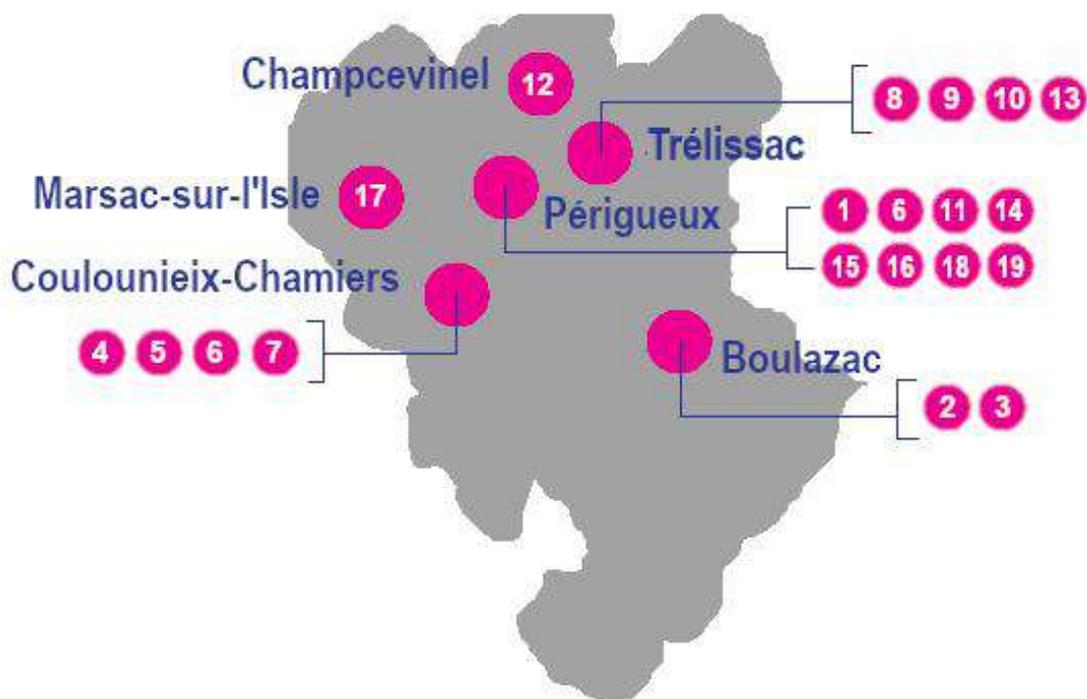
Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle :

45€ les 12 séances de 1H

50 € les 12 séances de 1H30

PERIGUEUX & SES ALENTOURS





PERIGUEUX & SES ALENTOURS

1	ACAP NATATION ➔ Aqua santé	2	AGORA SPORTS ➔ Do-In, Cœur & Forme, Activité physique & Posture	3	AL KONOUSE ➔ Pilates, gym douce, danse orientale
4	ASPTT PERIGUEUX – Section marche nordique ➔ Marche nordique	5	ASPTT PERIGUEUX – Section Sport Santé ➔ Sport Santé	6	BOXING CLUB PERIGUEUX ➔ Prescri'Boxe
7	COCC HANDBALL ➔ Handfit	8	COMITE DEPARTEMENTAL DE TENNIS ➔ Tennis	9	ELAN SPORTIF TRELISSACOIS ➔ Renforcement musculaire, marche nordique
10	ESPACE FORME DE TRELISSAC ➔ Ateliers gymniques, Musculation, Fitness	11	GLS PERIGUEUX ➔ Gymnastique douce	12	Isabelle BELINGHERI ➔ (Auto-entrepreneur) Yoga
13	KARATE GOJU-RUY SHODOKAN DORDOGNE ➔ Karaté, taïso	14	PERIGORD COUNTRY MUSIC ➔ Danse country	15	PERIGUEUX CANOE KAYAK ➔ Canoë-kayak
16	PILAT'FORME (Auto entrepreneur) ➔ Pilates, stretching	17	SIEL BLEU DORDOGNE ➔ Gym d'entretien	18	VITAL TONIC ➔ Gym douce, Pilates, Stretching
19	YGEIA ➔ Activité posturo dynamique, Urban training		celi		



ACAP NATATION



Educateurs sensibilisés :

Thomas LAZZARATO

☎ 06 16 19 55 91

✉ acap.natation@gmail.com

@ acapnatation

📘 @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

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



AL KONOUSE

Educateurs sensibilisés :

Sana CHAFIQ

 06 28 18 98 32

 alkonouse.boulazac@gmail.com

 @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



ASPTT PERIGUEUX Section Marche nordique



Educateurs sensibilisés :

Jean Paul COUSTILLAS

☎ 05 53 05 17 50

✉ grand-perigueux@asptt.com

@perigueux.asptt

f @AspttGrandPérigueux

MARCHE NORDIQUE

RDV : à voir avec l'éducateur

- Mardi à 16H
- Mercredi à 9H (en heure d'été) et 14H (en heure d'hiver)
- Vendredi à 18H
- Samedi à 9H
- Samedi à 14H

Nombre de séance d'essai : NR

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

f @AspttGrandPérigueux

MUSCULATION / FITNESS

**(Exclusivement pour les femmes habitant
Coulounieix-Chamiers)**

Gymnase de l'ASPTT, à Coulounieix-Chamiers

- Mercredi de 9H30 à 11H (Gratuit)

J'M'ACTIVE SANTE

Gymnase de l'ASPTT, à Coulounieix-Chamiers

- Jeudi de 10H à 11H30

J'M'ACTIVE SENIORS

(Plus de 60 ans)

Gymnase de l'ASPTT, à Coulounieix-Chamiers

- Mardi de 10H à 11H

Nombre de séance d'essai : NR

Montant de la cotisation annuelle : 100 €



BOXING CLUB PERIGUEUX



Educateurs sensibilisés :

Dylan ROUMANIE

Serge ROUMANIE

☎ 06 16 45 97 12

✉ boxing-club-
perigourdin@gmail.com

@ boxingclubperigueux

f @BoxingClubdePérigueux

PRESCRI'BOXE

Filature de l'Isle, à Périgueux

- Mardi de 17H à 18H30

Gymnase de l'ASPTT, à Coulounieix-Chamiers

- Vendredi de 18H à 19H30

Nombre de séance d'essai : 3

Montant de la cotisation annuelle : 70€/ an

COCC HANDBALL



Educateurs sensibilisés :

Fanny PETIT VAN-TORNHOUT

☎ 06 37 53 11 45

✉ 6024030@ffhandball.net

HANDFIT

Gymnase du Lycée Agricole, à Coulounieix-Chamiers

- Vendredi de 19H à 20H

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle : 85€/an



COMITE DEPARTEMENTAL DE TENNIS



Educateurs sensibilisés :

Virginie MOINEAU

Tony VALLAT

☎ 07 86 59 76 12

✉ virginie.moineau@fft.fr

@ comite.fft.fr/dordogne

f @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

ELAN SPORTIF TRELISSACOIS



Educateurs sensibilisés :

Joël FRANCOISE

☎ 06 86 28 90 44

✉ elan-sportif-de-trelissac@orange.fr

@ elansportifdetrelissac

MARCHE NORDIQUE

Salle sous la tribune, Stade Firmin Daudou, à Trélissac

- Mardi de 15H45 à 16H45
- Vendredi de 16H à 17H

RENFORCEMENT MUSCULAIRE & STRETCHING

Salle sous la tribune, Stade Firmin Daudou, à Trélissac

- Mardi de 16H45 à 17H45
- Vendredi de 17H à 18H

Nombre de séance d'essai : 3

Montant de la cotisation annuelle : 100€ / an



PERIGUEUX & SES ALENTOURS

ESPACE FORME DE TRELISSAC



Educateurs sensibilisés :

Jean Marc LASSERE
Stéphanie GROSSET

☎ 05 53 04 39 86

✉ espaceformetrelissac@laposte.net

@ espace-forme-trelissac-musculation

ACTIVITES « SPORT & SANTE »

Salle Espace Forme, à Trélissac

- Jeudi de 14H à 16H

ATELIERS GYMNIQUES, FITNESS, MUSCULATION

Salle Espace Forme, à Trélissac

- 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 : 2

Montant de la cotisation annuelle :

Habitant de la commune de Trélissac : 143€

Habitant extérieur : 198€

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



PERIGUEUX & SES ALENTOURS

Isabelle BELINGHERI (Auto-entreprise)

Educateurs sensibilisés :

Isabelle BELINGHERI

☎ 06 19 38 23 64

✉ beligheri.isabelle@gmail.com

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

KARATE GOJU-RUY SHODOKAN DORDOGNE



Educateurs sensibilisés :

Bernard VIALARD

Jean François BEYLOT

☎ 06 78 45 22 29

✉ bernard.vialard03@orange.fr

KARATE

Salle Tréma, à Trélissac

- Lundi de 20H à 21H

TAISO

Salle Tréma, à Trélissac

- Mardi de 19H à 20H

Nombre de séance d'essai : 2

Montant de la cotisation annuelle :

Karaté : 150€/an

Taïso : 47€ /an + 25€/mois



PERIGUEUX & SES ALENTOURS

PERIGORD COUNTRY MUSIC



Educateurs sensibilisés :

Anne-Marie VIALARD
Jean-Claude VIALARD

☎ 06 82 90 65 55

✉ pcm.danse24@gmail.com

f @PerigordCountryMusic

DANSE COUNTRY

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

- Mardi de 17H à 19H

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

f @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



PILAT'FORME (Auto-entreprise)

Educateurs sensibilisés :

Stéphanie GROSSET

☎ 06 64 25 65 26

✉ pilatforme24110@gmail.com

@ pilatforme24110

f @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

SIEL BLEU DORDOGNE



Educateurs sensibilisés :

ARCHER Marina

☎ 06 46 69 68 34

✉ morgan.desousa@sielbleu.org

@ sielbleu

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



PERIGUEUX & SES ALENTOURS

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 88 54 19 33

✉ harisguill.asso@gmail.com

@ ygeia-corps-sante

ACTIVITE POSTURO DYNAMIQUE

Filature de l'Isle, à Périgueux

- Lundi de 15H à 16H
- Jeudi de 10H à 11H

URBAIN TRAINING

RDV : Stade Francis Rongiéras

- Jeudi de 18H30 à 19H45

Nombre de séance d'essai : 1

Montant de la cotisation annuelle : 150 €

Mes notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Besoin de renseignements complémentaires ?

ASSOCIATION PEPS* DORDOGNE

* Prescription D'Exercice Physique pour la Santé

Mr Jérôme DUFOUR, Président

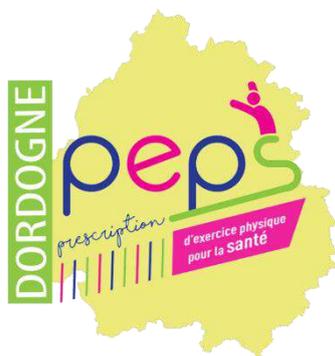
Mme Cindy GAILLARD, Coordonnatrice territoriale

44 rue du Sergent Bonnelie, 24000 PERIGUEUX

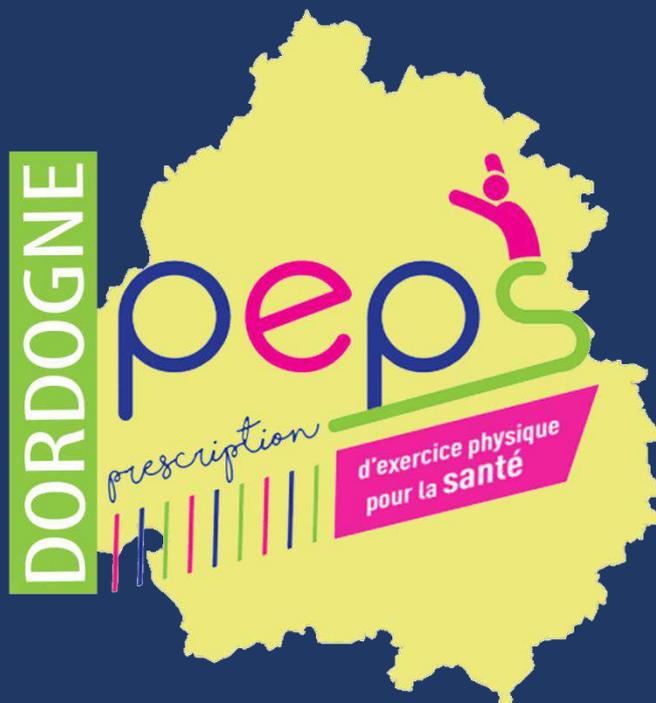
05.53.35.47.51

06.43.73.02.28

peps.dordogne@gmail.com



Le réseau PEPS Dordogne



En partenariat avec :

