

Fédération Française
EPGV
COMITÉ DÉPARTEMENTAL
HAUTE-VIENNE



PROGRAMME DES ACTIVITÉS EN CLUBS
2025/2026

L'EPOGV, C'EST QUOI ?

UNE EXPERTISE SANTÉ

Le sport santé est au centre de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire depuis 1993.

Les objectifs :

- Le bien-être physique, social et mental de ses pratiquants ; c'est le sport non-compétitif, sans performance, sauf la sienne !
- Une pratique régulière qui apporte des effets bénéfiques sur le corps et l'esprit.

LES 4 PILIERS DU SPORT SANTÉ

Objectif Sport Santé de la FFEPGV

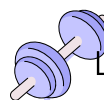


Recommandations de la Haute Autorité de Santé

La **capacité cardio-respiratoire** se traduit par l'aptitude à maintenir des exercices prolongés, continus ou intermittents.



Le **renforcement musculaire** est toute activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.



Détente



CARDIO



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

SOUPLESSE



EQUILIBRE



lien social



La **souplesse** se caractérise par la capacité à assurer l'amplitude de déplacement la plus complète possible des segments osseux autour d'une articulation.



L'**équilibre** est l'ensemble des processus qui visent à assurer la posture et le mouvement. C'est un système multisensoriel préétabli qui se développe et évolue au cours de la vie.

La Haute Autorité de Santé prévoit 30 minutes d'activité physique par jour.

MIEUX BOUGER C'EST BIEN, BIEN BOUGER C'EST MIEUX !

SIGNIFICATION DES PICTOGRAMMES



La capacité cardio-respiratoire



La souplesse



Le renforcement musculaire



L'équilibre

UN APERÇU DE NOS SÉANCES EPGV

GYM ENFANT

Activité éducative, ludique et variée qui permet aux enfants de développer leurs compétences physiques de manière harmonieuse, à travers des jeux, des parcours, et des exercices adaptés à leur âge, tout en favorisant le plaisir de bouger.

BODY ZEN

Activité tournée vers la prise de conscience du corps et la détente musculaire. En enchaînant diverses postures en musique (gainage abdominal, postures d'équilibre...)

PILATES

Renforcement des muscles centraux et bon équilibre du corps. c'est une pratique sportive pour développer la souplesse des muscles et pour tonifier le corps.

GYM OXYGÈNE

Activité physique en plein air. on se sert du milieu naturel et du matériel urbain sous toutes ses formes (reliefs, obstacles, bancs, arbres...)

GYM BIEN-ÊTRE

Travail musculaire léger, assouplissements, étirements, équilibre, relaxation.

GYM DOUCE

Activité physique accessible à tous, visant à améliorer la souplesse, l'équilibre, la tonicité et le bien-être général, sans effort intense.

GYM FORME

Activité dynamique qui vise à entretenir la condition physique générale à travers des exercices de renforcement musculaire, cardio, coordination et mobilité.

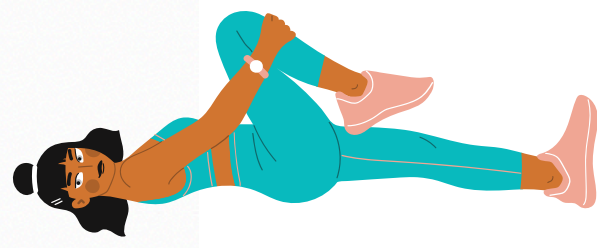
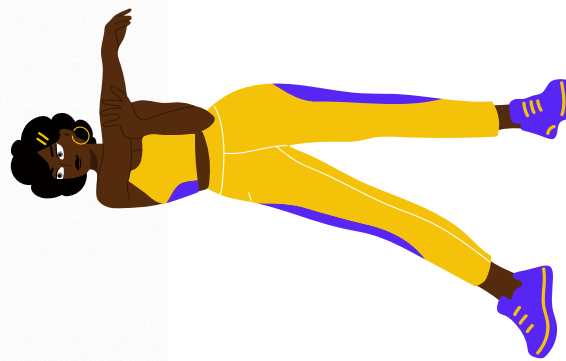
CARDIO-FITNESS

Activité rythmée combinant des exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire pour améliorer l'endurance, la coordination et la tonicité.

DES ACTIVITÉS POUR TOUS, QUEL QUE SOIT L'ÂGE !

OÙ PRATIQUER PRÈS DE CHEZ VOUS ?





ACTIVITÉS SPORTIVES 25/26

AIXE-SUR-VIENNE (LOISIRS)

CHRISTINE TREILLARD 06 87 87 99 51

MARDI 14H00

GYM DOUCE

PÔLE SPORTIF

AIXE-SUR-VIENNE

DELPHINE GAYOUT 06 47 95 78 07

LUNDI 10H30

GYM DOUCE

PÔLE SPORTIF

LUNDI 18H30

BODY ZEN

PÔLE SPORTIF

LUNDI 19H30

CARDIO FITNESS

GYMNASE CHAZELAS

MARDI 18H15

YOGA

SALLE YVES MONTAND

MERCREDI 18H45

GYM FORME

GYMNASE CHAZELAS

JEUDI 10H30

GYM DOUCE

PÔLE SPORTIF

VENDREDI 17H00

GYM DOUCE

PÔLE SPORTIF

VENDREDI 20H45

GYM AQUATIQUE

PISCINE D'AIXE SUR VIENNE

AMBAZAC

FERNANDE VINTENAT 06 03 56 50 08



LUNDI 18H30

CARDIO FITNESS

GYMNASE DU MURET(SALLE DU HAUT)

MARDI 14H15

STRETCHING

SALLE GARNIER (MONT GERBASSOU)

MARDI 15H15

GYM DOUCE

SALLE GARNIER (MONT GERBASSOU)

JEUDI 18H30

CARDIO FITNESS

GYMNASE DU MURET (GRANDE SALLE)

VENDREDI 9H00

PILATES

SALLE GARNIER (MONT GERBASSOU)

SAMEDI 11H00

GYM D'ÉVEIL (3-6 ANS)

GYMNASE DU MURET (GRANDE SALLE)

SAMEDI 11H00

GYM ENFANT (7-11 ANS)

GYMNASE DU MURET (GRANDE SALLE)

BALLEDENT

JEAN-YVES BAZIN 05 55 60 24 00

MERCREDI 14H30

GYM DOUCE

SALLE DES FÊTES

MERCREDI 16H30

GYM FORME

SALLE DES FÊTES

JEUDI 19H30

ZUMBA (R)

SALLE DES FÊTES

BELLAC

ANNE-MARIE BUGEON 06 78 02 18 33



LUNDI 10H30

GYM FORME

CAL DES ROCHETTES

LUNDI 19H00

CARDIO FITNESS

GYMNASE DES ROCHETTES

MARDI 10H00

GYM DOUCE

CAL DES ROCHETTES

MERCREDI 18H30

GYM FORME

GYMNASE DES ROCHETTES

MERCREDI 19H30

ZUMBA (R)

GYMNASE DES ROCHETTES

JEUDI 9H30

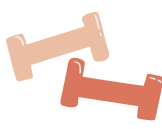
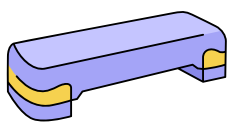
GYM FORME

CAL DES ROCHETTES

VENDREDI 18H30

PILATES

GYMNASE DES ROCHETTES

BERSSAC SUR RIVALIER**JADE OLIVEIRA DA SILVA 06 09 16 22 87****MARDI 16H00****GYM DOUCE****DOJO CYRIL JONARD****MARDI 17H15****GYM D'ÉVEIL****DOJO CYRIL JONARD****MARDI 18H30****GYM FORME****DOJO CYRIL JONARD****BURGNAC****GHISLAINE REBEYROL 06 84 21 73 89****LUNDI 18H30 1 FOIS/MOIS****YOGA NIDRA (RELAXATION)****SALLE DU TEMPS LIBRE****LUNDI 20H00****GYM FORME****SALLE DU TEMPS LIBRE****MARDI 9H15****GYM DOUCE****SALLE DU TEMPS LIBRE****MERCREDI 9H15****YOGA SUR CHAISE****SALLE DU TEMPS LIBRE****MERCREDI 10H30****YOGA****SALLE DU TEMPS LIBRE****MERCREDI 19H00****GYM FORME****SALLE DU TEMPS LIBRE****JEUDI 19H00****YOGA****SALLE DU TEMPS LIBRE****BUSSIÈRE GALANT****JOSETTE FAYOL 07 87 55 42 93****MARDI 20H00****GYM FORME****SALLE POLYVALENTE****CHAILLAC SUR VIENNE****SYLVIANE TIPHONNET 06 87 22 38 80****MERCREDI 19H30****GYM FORME****SALLE DES FÊTES****CHALUS****MARIE-CLAIRE BODIT 06 06 68 14 12****LUNDI 19H15****GYM TONIQUE****GYMNASE****JEUDI 17H00****GYM BIEN-ÊTRE****GYMNASE****CHAMPNETERY****LAURENCE DEMAR 06 32 77 70 24****MERCREDI 19H00****GYM FORME****SALLE ALBERT CHAMPEAU****CHAPTELAT****FABIENNE MICHOLET 06 89 88 43 58****LUNDI 20H30****CARDIO FITNESS****HALLE AUX SPORTS****MERCREDI 20H30****CARDIO FITNESS****HALLE AUX SPORTS****CHÂTEAUPONSAC****CATHY MARCOUX 06 86 01 89 81****JEUDI 19H00****GYM FORME****DOJO**

COUZEIX**JACQUELINE SYLVAIN 07 81 12 76 00**

LUNDI 14H30	GYM ADAPTÉE	HALLE AUX SPORTS
LUNDI 20H00	PILATES	CENTRE CULTUREL
MARDI 14H30	GYM FORME	HALLE AUX SPORTS
MARDI 18H30	CARDIO FITNESS	HALLE AUX SPORTS
MARDI 20H30	ZUMBA [®]	HALLE AUX SPORTS
MERCREDI 20H00	CARDIO FITNESS	HALLE AUX SPORTS
JEUDI 20H00	CARDIO FITNESS	HALLE AUX SPORTS
VENREDI 14H30	GYM FORME	HALLE AUX SPORTS

DOURNAZAC**LAURENCE MULLER 06 38 24 59 01**

LUNDI 9H30	GYM DOUCE	ESPACE VIRE VENT
LUNDI 10H45	GYM ADAPTÉE	ESPACE VIRE VENT
LUNDI 20H45	GYM AQUATIQUE	PISCINE D'AIXE SUR VIENNE
MARDI 10H00	YOGA	ESPACE VIRE VENT
MERCREDI 18H45	YOGA	ESPACE VIRE VENT
JEUDI 9H30	MARCHE	RDV PLACE DE L'EGLISE
JEUDI 18H30	GYM FORME	ESPACE VIRE VENT

EYMOUTIERS**ARLETTE VILLAFRUELA 06 33 30 64 20**

LUNDI 19H00	GYM FORME	HALLE DES SPORTS
JEUDI 17H00	GYM DOUCE	HALLE DES SPORTS

FLAVIGNAC**NADINE MANDON 06 84 31 41 81**

LUNDI 20H00	CARDIO FITNESS	SALLE DES FÊTES
JEUDI 15H15	GYM FORME	SALLE DES FÊTES

GLANGES**SANDRINE ROUX 06 52 58 51 75**

JEUDI 18H45	PILATES / STRETCHING	SALLE DES FÊTES
JEUDI 19H55	CARDIO FITNESS	SALLE DES FÊTES

ISLE**MARYSE MORIN 07 81 81 70 98**

LUNDI 18H00	GYM FORME	GYMNASE MARCEL LALU
MARDI 19H30	PILATES	GYMNASE EMESD
MERCREDI 8H45	STRETCHING	GYMNASE MARCEL LALU
MERCREDI 10H00	GYM ENFANT (5-9 ANS)	GYMNASE MARCEL LALU
JEUDI 14H00	PILATES	ESPACE GÉNÉRATION
JEUDI 19H30	GYM FORME	GYMNASE MARCEL LALU

ISLE LOISIRS**MICHELLE JOUBERT 06 16 33 21 27**

LUNDI 16H15	GYM DOUCE	GYMNASE JEAN REBIER
-------------	-----------	---------------------

JOURGNAC**MARIE GABRIEL 07 68 63 94 24****MARDI 20H00****GYM FORME****SALLE DES FÊTES****LADIGNAC LE LONG****GINETTE MAGNE 06 88 54 33 44****LUNDI 20H00****CARDIO FITNESS****SALLE POLYVALENTE****JEUDI 14H00****GYM FORME****SALLE POLYVALENTE****JEUDI 15H00****PILATES****SALLE POLYVALENTE****LA GENEYTOUSE****CELINE GIRY REYNAUD 06 22 21 19 53****MARDI 20H00****GYM FORME****SALLE POLYVALENTE****LA MEYZE****MYRIAM DESAILLY 06 48 78 81 96****LUNDI 17H30****STRETCHING****SALLE DES FÊTES****LUNDI 18H35****PILATES****SALLE DES FÊTES****MARDI 11H00****GYM FORME ÉQUILIBRE****SALLE DES FÊTES****MERCREDI 17H30****GYM RENFO MUSCULAIRE****SALLE DES FÊTES****MERCREDI 18H35****PILATES****SALLE DES FÊTES****LA ROCHE L'ABEILLE****MARCELLE LAPLAUD 06 18 86 96 37****LUNDI 17H45****PILATES****SALLE POLYVALENTE****MARDI 14H00****GYM FORME****SALLE POLYVALENTE****MARDI 19H30****DANSES****SALLE POLYVALENTE****JEUDI 19H30****GYM FORME****SALLE POLYVALENTE****LE CHÂTENET EN DOGNON****FRANÇOISE FOREST 06 77 86 47 81****LUNDI 13H30****PILATES****SALLE POLYVALENTE****LUNDI 14H30****GYM FORME****SALLE POLYVALENTE****JEUDI 19H30****GYM FORME****SALLE POLYVALENTE****JEUDI 20H30****PILATES****SALLE POLYVALENTE****LE DORAT****MICHEL DESBORDES 06 10 86 70 43****LUNDI 17H45****GYM DOUCE****SALLE DU MAS DE L'ARCHE****LE DORA'TONIC 87****ODILE RAYNAUD 06 47 02 62 67****LUNDI 19H00 - 20H30****CARDIO FITNESS****SALLE DU COURTOISON****LE PALAIS SUR VIENNE****LUCETTE POUGET 06 76 34 11 15****LUNDI 14H00****GYM FORME****SALLE GERARD PHILIPPE****MERCREDI 10H15****GYM FORME****SALLE GERARD PHILIPPE**

LIMOGES APA 87**MARIE CLAIRE KIVITS 06 45 99 16 53**

LUNDI 9H30	GYM ADAPTÉE : MALADIES MÉTABOLIQUES	MAD JEAN MOULIN
LUNDI 14H30	GYM APRÈS CANCER	MAD JEAN MOULIN
LUNDI 15H45	YOGA / GYM POSTURALE	MAD JEAN MOULIN
MARDI 10H30	GYM OXYGÈNE	PLAINE DES JEUX DE SAINT LAZARE
MARDI 12H00	GYM AQUATIQUE	PISCINE SAINT LAZARE
MARDI 17H00	GYM ADAPTÉE : MALADIES MÉTABOLIQUES	GYMNASE DESCARTES
MERCREDI 18H00	GYM ADAPTÉE : TOUTES PATHOLOGIES	GYMNASE RENOIR
JEUDI 10H00	MARCHE	PLAINE DES JEUX DE SAINT LAZARE
JEUDI 15H30	ÉQUILIBRE / PRÉVENTIONS DES CHUTES	MAD JEAN MOULIN
VENDREDI 9H30	GYM ADAPTÉE : RÉADAPTATION CARDIAQUE	MAD JEAN MOULIN
VENDREDI 10H45	GYM ADAPTÉE : RÉADAPTATION CARDIAQUE	MAD JEAN MOULIN

LIMOGES BELLEVUE**MIREILLE CHASSAING 06 82 22 67 01**

LUNDI 15H00	MARCHE NORDIQUE	EXTÉRIEUR
LUNDI 18H30	SPORT COLLECTIF / STRETCHING	GYMNASE BELLEVUE
LUNDI 20H15	GYM FORME	GYMNASE BELLEVUE
MERCREDI 19H00	MARCHE NORDIQUE	EXTÉRIEUR
JEUDI 17H30	GYM BIEN-ÊTRE	GYMNASE BELLEVUE
JEUDI 18H30	PILATES	GYMNASE BELLEVUE
VENDREDI 17H30	SPORT COLLECTIF (BASKET)	GYMNASE BELLEVUE

LIMOGES CAPO SPORT LOISIRS**JOSETTE LEZEAUD 06 68 20 59 82**

LUNDI 14H30	GYM FORME	COMPLEXE SPORTIF CASI SNCF
MARDI 14H30	GYM DOUCE	COMPLEXE SPORTIF CASI SNCF
MUTUALISATION AVEC LIMOGES LA SAINT ANTOINE		
MARDI 18H30	CARDIO FITNESS	ÉCOLE ODETTE COUTY
JEUDI 18H30	RENFO MUSCULAIRE (HOMMES)	ÉCOLE ODETTE COUTY
JEUDI 19H45	GYM FORME (FEMMES)	ÉCOLE ODETTE COUTY
VENDREDI 10H00	GYM OXYGÈNE	STADE DE BEAUBLANC

LIMOGES CAS EGF**MARYSE THOMASSON 06 88 77 42 13**

LUNDI 17H30	GYM FORME	GYMNASE DE LA ROCHE AU GÔ
JEUDI 17H30	GYM FORME	GYMNASE DE LA ROCHE AU GÔ

LIMOGES GYM DÉTENTE**FRANÇOISE THEROND 05 55 30 43 86**

LUNDI 18H30	GYM FORME	ÉCOLE MATERNELLE SAINT LAZARE
--------------------	------------------	--------------------------------------

LIMOGES GYMZEN**ANNE-MARIE THOURAUD 06 70 18 13 45**

MARDI 8H45	GYM DOUCE	SALLE EN CENTRE VILLE
JEUDI 8H45	GYM DOUCE	SALLE EN CENTRE VILLE

LIMOGES JEAN GAGNANT
GENEVIEVE BORDE 06 51 62 53 20



LUNDI 14H15	GYM FORME	SALLE DE SPORT DU CENTRE CULTUREL
LUNDI 15H30	GYM BIEN-ÊTRE	SALLE DE SPORT DU CENTRE CULTUREL
MARDI 14H15	PILATES	SALLE DE SPORT DU CENTRE CULTUREL
MARDI 15H30	PILATES	SALLE DE SPORT DU CENTRE CULTUREL
JEUDI 9H15	GYM FORME	SALLE DE SPORT DU CENTRE CULTUREL
JEUDI 15H30	GYM BIEN-ÊTRE	SALLE DE SPORT DU CENTRE CULTUREL
VENDREDI 14H15	GYM FORME	SALLE DE SPORT DU CENTRE CULTUREL
VENDREDI 18H00	GYM FORME	SALLE DE SPORT DU CENTRE CULTUREL

LIMOGES JEAN LE BAIL ET JEAN MACÉ
YOLANDE PASQUIER 06 88 77 80 17



LUNDI 10H30	GYM FORME	SALLE DE DANSE / GYM - JEAN MACÉ
LUNDI 18H20	CARDIO RENFO	SALLE DE DANSE / GYM - JEAN MACÉ
MARDI 9H15	GYM FORME	SALLE DE DANSE / GYM - JEAN LE BAIL
MARDI 10H30	GYM BIEN-ÊTRE	SALLE DE DANSE / GYM - JEAN LE BAIL
MARDI 17H30	STRETCHING	SALLE DE DANSE / GYM - JEAN LE BAIL
MARDI 18H30	PILATES	SALLE DE DANSE / GYM - JEAN LE BAIL
MERCREDI 9H30	PILATES	SALLE DE DANSE / GYM - JEAN LE BAIL
JEUDI 10H00	GYM BIEN-ÊTRE	SALLE DE DANSE / GYM - JEAN LE BAIL
JEUDI 11H15	GYM FORME	SALLE DE DANSE / GYM - JEAN LE BAIL
JEUDI 18H30	PILATES	SALLE DE DANSE / GYM - JEAN MACÉ
VENDREDI 17H30	YOGA / STRETCHING	SALLE DE DANSE / GYM - JEAN LE BAIL
2 FOIS / MOIS	RANDONNÉE PÉDESTRE	EXTÉRIEUR
SAMEDI 10H00-10H45	ZUMBA KIDS (7-12 ANS)	SALLE DE DANSE / GYM - JEAN LE BAIL

LIMOGES LA SAINT ANTOINE
GILBERTE CALAND 06 23 84 35 68



LUNDI 18H30	GYM BASIC TENDANCE	GYMNASSE DES CLAUDS
MARDI 18H30	CARDIO FITNESS	ÉCOLE ODETTE COUTY
MERCREDI 14H30	GYM DOUCE (FEMMES)	ÉCOLE ODETTE COUTY
MERCREDI 19H15	PILATES	ÉCOLE ODETTE COUTY
JEUDI 18H30	RENFO MUSCULAIRE (HOMMES)	ÉCOLE ODETTE COUTY
JEUDI 19H45	GYM FORME (FEMMES)	ÉCOLE ODETTE COUTY
VENDREDI 10H00	GYM OXYGÈNE	STADE DE BEAUBLANC
VENDREDI 18H45	YOGA	ÉCOLE ODETTE COUTY
SAMEDI 9H00 OU 9H30	MARCHE NORDIQUE	BOIS DE LA BASTIDE / FORÊT DES VASEIX / BORDS DE VIENNE

MUTUALISATION AVEC LIMOGES CAPO SPORT LOISIRS

LUNDI 14H30	GYM FORME	COMPLEXE SPORTIF CASI SNCF
MARDI 14H30	GYM DOUCE	COMPLEXE SPORTIF CASI SNCF

LIMOGES LANDOUGE
BRIGITTE BLONDY 06 87 09 46 99



LUNDI 18H45	PILATES NIVEAU 1	MAISON DU TEMPS LIBRE
LUNDI 19H45	CARDIO FITNESS	SALLE DES FÊTES
LUNDI 20H00	PILATES NIVEAU 2	MAISON DU TEMPS LIBRE
MARDI 9H30	GYM DOUCE	MAISON DU TEMPS LIBRE
MARDI 10H45	GYM DOUCE	MAISON DU TEMPS LIBRE
MERCREDI 10H45	GYM BIEN-ÊTRE	GYMNASSE DE LANDOUGE II
MERCREDI 14H30	GYM OXYGÈNE / STRETCHING	EXTÉRIEUR/MAISON DU TEMPS LIBRE
MERCREDI 19H00	GYM FORME	MAISON DU TEMPS LIBRE
MERCREDI 19H30-21H00	GYM FORME / YOGA	GYMNASSE DE LANDOUGE II
JEUDI 10H45	GYM BIEN-ÊTRE	MAISON DU TEMPS LIBRE
JEUDI 12H00	GYM BIEN-ÊTRE	MAISON DU TEMPS LIBRE
JEUDI 18H30	CARDIO FITNESS	MAISON DU TEMPS LIBRE
VENDREDI 18H30	GYM FORME	GYMNASSE JEAN LE BAIL

LIMOGES LÉON BLUM
MARTINE BIOJOUX 06 99 49 87 22

MARDI 18H30 GYM FORME

GYMNASSE DU SABLARD

LIMOGES LES ARGENTIERES
BENEDICTE CLERGERIE 06 61 92 26 03

JEUDI 18H00 GYM FORME

GYMNASSE DES ARGENTIERES

LIMOGES LES SYLPHIDES
ANDRÉ LIARDOU 05 55 38 23 88

VENDREDI 19H30 GYM FORME

SALLE DE DANSE / GYM - JEAN MACÉ

LIMOGES RONDISPORT 87
MARIE-NOËLLE LAVALADE 06 58 55 97 35



LUNDI 18H30	BADMINTON	GYMNASSE MAUROIS
LUNDI 19H30	GYM FORME	GYMNASSE MAUROIS
MARDI 12H15	PILATES / RENFO MUSCULAIRE	GYMNASSE DES CASSEAU
MARDI 18H00-18H45	GYM AQUATIQUE	BASSIN HÔPITAL DE JOUR BAUDIN
MARDI 18H45-19H30	GYM AQUATIQUE	BASSIN HÔPITAL DE JOUR BAUDIN
MERCREDI 19H00	DANSE ADAPTÉE	SALLE NEUWIRTH VAL DE L'AURENCE
JEUDI 18H00 ET 18H45	GYM AQUATIQUE	BASSIN HÔPITAL DE JOUR BAUDIN
JEUDI 18H45 ET 19H30	GYM AQUATIQUE	BASSIN HÔPITAL DE JOUR BAUDIN
JEUDI 19H45	INITIATION À LA COURSE	PISTE DE BEAUBLANC
VENDREDI 18H00 ET 18H45	GYM AQUATIQUE	BASSIN HÔPITAL DE JOUR BAUDIN
VENDREDI 18H45 ET 19H30	GYM AQUATIQUE	BASSIN HÔPITAL DE JOUR BAUDIN
VENDREDI 18H30	GYM BIEN-ÊTRE	GYMNASSE JEAN MACÉ
DIMANCHE 9H30-10H30	GYM AQUATIQUE	PISCINE SAINT LAZARE

LIMOGES MONTJOVIS**JEAN-FRANÇOIS PRIOT 06 72 13 49 53**

MARDI 18H30	GYM FORME
MERCREDI 10H00	GYM DOUCE
JEUDI 10H30	MARCHE NORDIQUE
JEUDI 18H30	GYM FORME

ÉCOLE PRIMAIRE MONTJOVIS
MAISON DE QUARTIER VAL DE L'AURENCE
BORDS DE VIENNE / UZURAT
ÉCOLE PRIMAIRE MONTJOVIS

LIMOGES ROMANET**DENISE LATHIERE 06 30 93 85 55**

LUNDI 9H30	GYM DOUCE
-------------------	------------------

ESPACE ROBERT HEBRAS**LIMOGES VANTEAUX GROUPEMENT SPORTIF****CATHERINE PIGOIS 06 76 65 88 23**

JEUDI 17H30	GYM DOUCE
--------------------	------------------

DOJO DU GYM HENRI NORMAND**LE VIGEN****PASCALE TUYERAS 06 88 01 61 60**

LUNDI 14H30	GYM DOUCE
MARDI 18H30	GYM FORME
MARDI 19H45	CARDIO FITNESS
MERCREDI 19H45	ZUMBA (R)
JEUDI 11H15	GYM DOUCE
JEUDI 19H15	GYM FORME (FEMMES)

SALLE POLYVALENTE
SALLE POLYVALENTE
SALLE POLYVALENTE
SALLE POLYVALENTE
SALLE POLYVALENTE
SALLE POLYVALENTE

MAGNAC BOURG**FRANÇOISE PAIMBLANC 06 59 86 29 05**

MARDI 10H00	STRETCHING
JEUDI 10H00	GYM FORME

SALLE DES FÊTES
SALLE DES FÊTES

MÉZIÈRES SUR ISSOIRE**YOLANDE DAVID 06 74 12 77 46**

LUNDI 19H00	GYM FORME
--------------------	------------------

SALLE POLYVALENTE**NEDDE****MARIE-NOËLLE CHAPPELLE 06 83 43 76 60**

MARDI 19H30	GYM FORME
--------------------	------------------

SALLE DES FÊTES**NEUVIC-ENTIER****LAURENCE ROUGERIE 06 72 94 91 16**

LUNDI 18H10	GYM FORME
LUNDI 19H15	CARDIO FITNESS
MERCREDI 19H00	ZUMBA (R)
MERCREDI 20H00	PILATES

SALLE DES FÊTES
SALLE DES FÊTES
SALLE DES FÊTES
SALLE DES FÊTES

NEXON**CARINE MOREAU 07 83 66 13 10**

LUNDI 15H30	GYM DOUCE
LUNDI 19H30	CARDIO FITNESS
JEUDI 20H00	ZUMBA (R)

SALLE GEORGES MÉLIÈS
ESPACE RÉCRÉATIF
SALLE GEORGES MÉLIÈS

PANAZOL**CLAIRE MICHEL 06 81 90 95 79****LUNDI 9H00 CARDIO FITNESS****MERCREDI 9H00 GYM DOUCE****VENDREDI 9H00 CARDIO FITNESS****SALLE B. VIAN - MORPIÈNAS****SALLE R. DADAT - MORPIÈNAS****SALLE B. VIAN - MORPIÈNAS****PANAZOL GROUPEMENT SPORTIF****CATHERINE PIGOIS 06 76 65 88 23****MARDI 10H00 GYM DOUCE****SALLE RENÉ DADAT PANAZOL****PEYRAT DE BELLAC****MARIE-CLAUDE PERIGAUD 05 55 68 16 78****LUNDI 9H15 GYM FORME****SALLE POLYVALENTE****MERCREDI 18H00 GYM FORME****SALLE POLYVALENTE****PEYRILHAC****SYLVIE RASSAT 06 70 57 70 14****LUNDI 19H00 GYM DOUCE****SALLE POLYVALENTE****JEUDI 19H45 ZUMBA [®]****SALLE POLYVALENTE****RAZÈS****LAETITIA DUFAY 06 77 54 91 48****LUNDI 20H00 BODY ZEN****SALLE DES FÊTES****MARDI 19H45 CARDIO FITNESS****SALLE DES FÊTES****MERCREDI 9H30 GYM FORME****SALLE DES FÊTES****MERCREDI 15H00 GYM D'ÉVEIL (3-6 ANS)****SALLE DES FÊTES****MERCREDI 16H00 GYM ENFANT (7-11 ANS)****SALLE DES FÊTES****JEUDI 20H00 CARDIO FITNESS****SALLE DES FÊTES****RILHAC RANCON****FREDERIQUE ROBY 06 88 65 23 85****LUNDI 14H15 GYM FORME****SALLE POLYVALENTE****LUNDI 18H30 CARDIO FITNESS****GYMNASE****MARDI 9H00 GYM FORME****GYMNASE****MARDI 20H30 CARDIO FITNESS****SALLE POLYVALENTE****MERCREDI 18H00 PILATES****SALLE PAUL ELUARD****MERCREDI 19H15 PILATES****SALLE PAUL ELUARD****JEUDI 9H15 GYM FORME****GYMNASE****JEUDI 19H00 CARDIO FITNESS****SALLE PAUL ELUARD****ROCHECHOUART****JILL MCKINNON 07 83 22 38 63****LUNDI 19H30 GYM APRÈS CANCER****PLACE DE LA MAIRIE****MERCREDI 17H30 GYM APRÈS CANCER****PLACE DE LA MAIRIE****JEUDI 9H00 GYM ADAPTÉE****SALLE JACQUES BREL****JEUDI 10H30 GYM DOUCE****SALLE DU CAPITOLE****VENDREDI 11H30 GYM APRÈS CANCER****PLACE DE LA MAIRIE**

SAINT AUVENT SAINT CYR
MARIE-FRANCE DESNOYERS 06 81 95 57 48

LUNDI 20H00	GYM FORME	SALLE DES FÊTES SAINT AUVENT
MERCREDI 20H00	GYM FORME	SALLE DES FÊTES SAINT AUVENT

SAINT BRICE SUR VIENNE
CATHERINE MINAUD 06 77 55 67 51



LUNDI 16H00	GYM FORME	SALLE DES FÊTES
LUNDI 19H00	CARDIO FITNESS	SALLE DES FÊTES
JEUDI 19H00	GYM FORME	SALLE DES FÊTES

SAINT DENIS DES MURS
SANDRINE DEMAS 06 45 47 86 01

MERCREDI 18H45	GYM FORME	SALLE DES FÊTES DU CHÂTENET
MERCREDI 20H15	CARDIO FITNESS	SALLE DES FÊTES DU CHÂTENET

SAINT GERMAIN LES BELLES
DANIELLE MOREAU 06 48 25 20 65



LUNDI 14H-15H30	GYM DOUCE	SALLE DES FÊTES
LUNDI 18H00	GYM D'ÉVEIL / DANSE (3-6 ANS)	SALLE DES FÊTES
LUNDI 19H00	DANSES LATINES	SALLE DES FÊTES
JEUDI 18H00	GYM ENFANT (7-11 ANS)	SALLE DES FÊTES
JEUDI 19H00	HIIT	SALLE DES FÊTES

SAINT JOUVENT GYM TONIC
PATRICIA VIGNALS 06 22 47 53 15

LUNDI 18H45	GYM FORME	SALLE POLYVALENTE
MERCREDI 19H45	CARDIO FITNESS	SALLE POLYVALENTE

SAINT JUNIEN
MICHELLE DUBOURG 06 03 58 50 53



LUNDI 10H00	GYM FORME	CENTRE ADMINISTRATIF M.PASCAUD
LUNDI 10H00	MARCHE ACTIVE	PISTE D'ATHLÉTISME
LUNDI 18H00	GYM FORME	PETIT GYMNASSE PALAIS DES SPORTS
MARDI 15H30	MARCHE ACTIVE	PISTE D'ATHLÉTISME
MARDI 17H00	GYM BIEN ÊTRE	CENTRE ADMINISTRATIF M.PASCAUD
MERCREDI 14H30	MARCHE ACTIVE	PISTE D'ATHLÉTISME
JEUDI 9H00-10H25	GYM FORME / GYM DANSE	CENTRE ADMINISTRATIF M.PASCAUD
JEUDI 10H30-11H55	BODY ZEN / RELAXATION	CENTRE ADMINISTRATIF M.PASCAUD
JEUDI 18H15	BODY ZEN	CENTRE ADMINISTRATIF M.PASCAUD
VENDREDI 10H00	MARCHE	PISTE D'ATHLÉTISME

SAINT LAURENT SUR GORRE
MARIE-CLAIRE SUM YUEN 06 78 02 59 91



LUNDI 9H30	GYM DOUCE	SALLE JEAN BARBET
MERCREDI 9H30	GYM FORME	SALLE JEAN BARBET
VENDREDI 17H00	CARDIO FITNESS	SALLE JEAN BARBET

SAINT LÉGER LA MONTAGNE
GISÈLE JOUANNETAUD 05 55 39 85 19

MARDI 19H00	GYM FORME	SALLE DES FÊTES
JEUDI 19H00	GYM FORME	SALLE DES FÊTES

SAINT LÉONARD DE NOBLAT
PAULE ROUDIER 06 34 23 00 81



LUNDI 16H30	GYM DOUCE	GYMNASE
LUNDI 19H00	GYM FORME	GYMNASE
JEUDI 19H00	CARDIO FITNESS	GYMNASE

SAINT MARTIN TERRESSUS
CORINNE BONNETAUD 06 83 43 11 06

MERCREDI 9H30	GYM DOUCE	SALLE POLYVALENTE
JEUDI 19H45	GYM FORME	SALLE POLYVALENTE

SAINT MATHIEU
CHANTAL BRÉGÈRE 06 08 93 70 45



LUNDI 14H00	GYM DOUCE	SALLE DES FÊTES
MARDI 19H00	GYM TONIC	SALLE DES FÊTES
VENDREDI 10H30	GYM FORME	SALLE DES FÊTES

SAINT PARDOUX
KARINE BLANZAT 0607983518

MARDI 19H00	GYM FORME	SALLE DES FÊTES
MERCREDI 10H00	GYM DOUCE	SALLE DES FÊTES

SAINT PRIEST SOUS AIXE
MARIE REBELLAC 06 10 90 02 42

MARDI 9H15	GYM DOUCE / RENFO MUSCULAIRE	SALLE DES FÊTES
MERCREDI 18H30	GYM DOUCE / RENFO MUSCULAIRE	SALLE DES FÊTES
MERCREDI 19H30	GYM DYNAMIQUE / CARDIO	SALLE DES FÊTES

SAINT PRIEST TAURION
CATHERINE MICHEL 06 23 01 96 78

MERCREDI 9H15	GYM DOUCE	SALLE DES FÊTES
---------------	-----------	-----------------

SAINT SULPICE LAURIÈRE
VÉRONIQUE LALFER 06 14 82 01 01



VENDREDI 10H00 GYM DOUCE

SALLE POLYVALENTE

SAINT VICTURNIEN
BLANDINE FAURE 06 45 88 89 00



LUNDI 19H30 BODY ZEN

SALLE BERNARDIE

MARDI 10H30 STRETCHING

SALLE BERNARDIE

MARDI 19H30 CARDIO FITNESS

SALLE BERNARDIE

JEUDI 19H00 GYM FORME

SALLE BERNARDIE

SAINT YRIEIX LA PERCHE
CATHERINE MARTIAL 06 83 21 55 22



LUNDI 14H00 GYM DOUCE

SALLE DE LA HALLE

LUNDI 15H15 PILATES

SALLE DE LA HALLE

LUNDI 20H00 GYM FORME

SALLE DE LA HALLE

MERCREDI 19H00 GYM FORME

SALLE DE LA HALLE

JEUDI 12H45 PILATES

SALLE DE LA HALLE

JEUDI 14H00 GYM DOUCE

SALLE DE LA HALLE

JEUDI 15H15 PILATES

SALLE DE LA HALLE

SAINT YRIEIX RONDISPORT
NATHALIE BAUDEL 06 84 45 98 21

MERCREDI 17H30 GYM AQUATIQUE

CENTRE DE L'OBÉSITÉ B.DESCOTTES

JEUDI 19H45 GYM ADAPTÉE

GYMNASE JULES FERRY

VENDREDI 18H30 YOGA ADAPTÉ

ESPACE FERRAUD

VENDREDI 17H30 GYM AQUATIQUE

CENTRE DE L'OBÉSITÉ B.DESCOTTES

VENDREDI 18H30 GYM AQUATIQUE

CENTRE DE L'OBÉSITÉ B.DESCOTTES

SAINT YRIEIX RYTHM'O
NADINE LEMOIS 06 99 15 08 03

MERCREDI 17H30 - 18H15 ZUMBA KIDS

CLUB HOUSE DU RUGBY

MERCREDI 18H15 - 19H00 ZUMBA KIDS

CLUB HOUSE DU RUGBY

MERCREDI 19H15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE

GYMNASE JULES FERRY

VENDREDI 20H15 ZUMBA

GYMNASE JULES FERRY

SAINT YRIEIX SOUS AIXE
LAURE GABRIELE 06 66 13 67 02



LUNDI 19H00 CARDIO FITNESS

SALLE DES FÊTES

MERCREDI 19H30 PILATES

SALLE DES FÊTES

SAUVIAT SUR VIGE
SYLVIE MARGOT 06 68 39 23 26

LUNDI 18H30 GYM BIEN ÊTRE

SALLE DES FÊTES



MARDI 19H00

YOGA

SALLE POLYVALENTE

MERCREDI 20H15

CARDIO FIT

SALLE POLYVALENTE

JEUDI 14H00-15H30

GYM BIEN-ÊTRE

SALLE POLYVALENTE

JEUDI 19H45

BODY PUMP

SALLE POLYVALENTE



ENEZ DÉCOUVRIR NOS SÉANCES EPGV

2 SÉANCES D'ESSAI OFFERTES !

DANS LE CLUB DE VOTRE CHOIX FIGURANT DANS CE FASCICULE



LABEL QUALITÉ CLUB SPORT SANTÉ

Le label "Qualité Club Sport Santé", valorise la qualité du **fonctionnement associatif** et **l'encadrement professionnel Sport Santé** de l'association.



PRESCRIPTION D'EXERCICE PHYSIQUE POUR LA SANTÉ

Club référencé **PEPS**, en mesure **d'accueillir** et **d'accompagner** les personnes sur **prescription médicale**.

NOS ATOUTS

- 1 Nos éducateurs sportifs professionnels et diplômés !
- 2 La variété des activités proposées, il y en a pour tous les goûts !
- 3 La dynamique de groupe, une team solidaire !
- 4 L'accompagnement personnalisé, l'adaptation des exercices !
- 5 Un tarif attractif !
- 6 Une approche adaptée de l'encadrement sportif, avec les dernières techniques de sport santé !



COMMENT CONTACTER LE CODEP EPGV OU GVEMPLOI ?



CLUBS, STRUCTURES ET COMMUNICATION

Louis GRANET / 06 76 65 88 23 / codep.gv87@orange.fr

VOLET SPORTIF ET PARTENARIAT

Alexandre JARRY / 07 72 36 31 20 / alexandre.jarry@comite-epgv.fr

COORDINATION CODEP EPGV 87 ET GVEMPLOI 87 (L'ASSOCIATION EMPLOYEUR)

Nathalie CHAMBON / 06 71 39 06 95 / nathalie.codepgv87@orange.fr

 **Résidence les Jacinthes, 17 rue Rude 87000 Limoges**

 Lundi, mardi et mercredi de **9h à 17h**
Jeudi et vendredi de **9h à 12h30**

RETROUVEZ NOUS SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX



EPGV 87



EPGV 87

CODEP EPGV 87



CODEP EPGV 87



[HTTPS://SITES.GOOGLE.COM/VIEW/CODEP-EPGV-87/BIENVENUE](https://sites.google.com/view/codep-epgv-87/bienvenue)



NOS PARTENAIRES



Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Haute-Vienne



UN GRAND MERCI

aux licencié.e.s, aux éducateurs sportifs,
aux dirigeant.e.s de clubs et aux bénévoles !



BOUGER PLUS, BOUGER MIEUX !



1ère étape

**TROUVER UN CLUB PROCHE DE
CHEZ MOI DANS LA
PLAQUETTE DU CODEP EPGV 87**

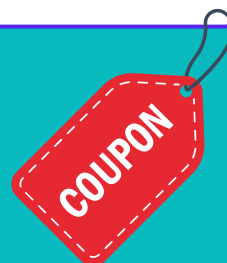
2ème étape

**APPELER LE CONTACT DU CLUB,
PRENDRE DES RENSEIGNEMENTS**



3ème étape

**SI UNE SÉANCE M'INTÉRESSE :
DEMANDER MES DEUX SÉANCES
D'ESSAI GRATUITES**



4ème étape

**ENFILER MES BASKETS ET ME
RENDRE SUR PLACE**



5ème étape

**BOUGER PENDANT LA SÉANCE
EPGV, FAIRE LES EXERCICES À
MON RYTHME**

6ème étape

**ÊTRE FIER(E) DE MOI ET AVOIR
HÂTE D'ÊTRE À
LA PROCHAINE SÉANCE !**

