ANNUAIRE

Mise à jour au 01/10/2025

« Sport Bien-Être »

CPTS
entre Doubs
et Jura

INTRODUCTION

Au sein du groupe de promotion de l'activité physique de la CPTS du Haut-Doubs Forestier, l'envie de regrouper les activités physiques proposées sur le territoire : un annuaire Sport bien-être est né.

Ce document répertorie, de manière non exhaustive, les activités physiques pour des personnes attentives à leur bien-être (quelque soient leur âge) par la pratique d'activité physique régulière.

Il ne substitue pas à un avis médical : pensez à consulter votre médecin référent.

Afin de mettre à jour les activités physiques de cet annuaire, je suis joignable via **coordination.ville.hopital@cpts-edj.fr**

Pour l'équipe interdisciplinaire du groupe de promotion de l'activité physique,

Pianet Rachel

ARCON

DANSE – DANCE ATTITUDE – HENRIET DEBORAH – 06 76 15 46 82

Lundi	**17h30 – 18h30**	**6-12 ans**	**30€ / an**
	18h30 – 19h30	**12-14 ans**	

DANSE – VIENS DANSER A ARCON - ROCHE COLETTE – 06 76 11 13 18

Jeudi	**19h- 20h**	**Adultes**	**Environ 50€ / trimestre**

GYMNASTIQUE – GUINCHARD MAUD - 06 09 38 68 96

Lundi	**20h15-21h15**	**Adultes**	**30€ / an**

QI GONQ - GIRARDET PATRICIA – 03 81 46 61 28

Mercredi	**18h30 – 19h30**	**Adultes**	**20€ / an + 8€ / séance**

RANDONNEE – CLUB DE L'AMITIE – ROGNON GERARD – 03 81 38 85 90

Lundi	**14h**	**Adultes > 60 ans**	**22€ / an**

BANNANS

EVEIL CORPOREL – MUSIC'ART - 03 81 38 49 75

Mardi	**17h-17h45**	**3-5 ans**	**108€ / an**
	17h45-18h45	**6-10 ans**	

BOUJAILLES

GYMNASTIQUE – GOY AGNES – 06 12 03 07 42

Mardi	**17h30 – 18h30**	**Seniors**	**60€ / an**

MARCHE NORDIQUE – GOY AGNES – 06 12 03 07 42

Samedi	**9h – 10h30**	**Adultes**	**60€ / an**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE – GOY AGNES – 06 12 03 07 42

Mardi	**19h – 20h**	**Adultes**	**60€ / an**

BULLE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE, SOUPLESSE … - BODY BULLE GYM - MME MATHIS - 06 85 65 76 40

Mardi	**19h45 – 21h15**	**Adultes**	**65€ / an**

CHAFFOIS

GYM DOUCE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE – LACROIX CHRISTIANE - 03 81 46 79 50

Mercredi	**20h15 – 21h15**	**Adultes**	**80€ / an**

RANDONNEE – JAVAUX DOMINIQUE - 06 30 42 10 00

Calendrier établi en début de saison	**½ journée, journée ou plus**	**Adultes**	**17€ / an** **30€ / an pour un couple**

QI GONG– BESNIER FAIVRE CATHERINE – 06 07 64 63 30

Mardi	**10h**	**Adultes**	**80€ / an**

CENSEAU

GI GONG – MARIE BERNADETTE GUICHARDON 06 33 69 20 74

Jeudi	**18h-19h**	**Salle de la Mairie**	**Adhésion 18€** **Cotisation 297€/an**

CHAMPAGNOLE

AQUAGYM – CENTRE AQUATIQUE LES TRITONS - 03 84 52 36 40

Du lundi au jeudi	**Créneaux selon intensité** **12h30 OU 19h**	**Loisirs - Sportifs**	**146,80 €/ 10 séances**

DANSE ADULTES- TONIC ATTITUDE – SUZANNE COTTEZ 06 37 64 98 03

Lundi	**18h30-19h30**		**100€/an**
Mardi	**18h30-19h30**		

DANSE ENFANTS ET ADOS – TONIC ATTITUDE – SUZANNE COTTEZ 06 37 64 98 03

Mercredi	**Après-midi, horaire selon âge** **18H45-19h45**	**Enfants** **Adolescents**	**100€/an**

GYM ADULTES – TONIC ATTITUDE – SUZANNE COTTEZ 06 37 64 98 03

Lundi	**19h45 – 20h45**	**Adultes**	**-**

GYMNASTIQUE SENIORS – PERNOT MARTINE – 06 38 10 84 56

Lundi	**9h-10h**	**Pilates**	**100€ / an**
Mardi	**9h-10h**	**Gym cardio-renforcement / mémoire**	
	10h-11h	**Gym douce**	
	11h-12h	**Pilates débutants**	
Mercredi	**9h-10h**	**Pilates niveau intermédiaire**	
	10h-11h	**Gym cardio-renforcement / mémoire**	

NATATION – CENTRE AQUATIQUE LES TRITONS - 03 84 52 36 40

Lundi	**17h15-18h**	**Enfants débutants**	**254€ / an**
Mardi	**20h-20h45**	**Adultes**	
Mercredi	**14h-14h45**	**Enfants débutants**	
	15h-15h45	**Enfants niveau moyen**	
Jeudi	**19h15-20h**	**Ados perfectionnement**	

YOGA & PILATES – MOREL ANGELIQUE - 06 76 83 13 20

Lundi	**10h-11h30**	**Bodyzen (pilates et yoga)**	**100€ / trimestre**
Mercredi	**7h30-8h30**	**Yoga vinyasa**	
Vendredi	**17h30-18h30**		

CUVIER

GI GONG – DOLE ISABELLE - 06 75 92 97 36

Mardi	**19h30-20h30**	**Salle des fêtes**	**NC**

FRASNE

GYMNASTIQUE – PILATES – STRECHING – CLUB LES COM-COM - MARINE – 06 07 09 56 16

Mardi	**10h15-11h15**	**Salle d'animation**	**70€ / an**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE – SKI CLUB – GRILLON FRANCK - 06 87 16 75 23

Lundi	**18h30-20h**	**Public sportif – petit gymnase**	**64€ / an**

EVEIL CORPOREL-MUSIC'ART- ETIENNE ROLAND- 03 81 38 49 75

Mardi	**17h-17h45**	**3-5 ans**	**162€ / an**
Mardi	**17h45-18h45**	**6-10 ans**	**162€ / an**

GILLEY

AGRISPORT – FABIENNE MERCIER – 07 82 43 01 54

Lundi	**14h – 15h**	**Agricultrices adhérente à la MSA**	**Adhérents MSA**

GYMNASTIQUE (CARDIO, RENFORCEMENT, SOUPLESSE) –MME DUBOIS 03 81 67 69 98

MME RAVAT 06 78 50 46 58

Mardi	**20h15 – 21h30**	**Adultes – public sportif ++**	**90€ / an**
Mercredi	**20h15 – 21h30**	**Adultes – public sportif ++**	**90€ / an**

GYM DOUCE – CLUB « 3ÈME ÂGE » – MME MAGNIN FEYSOT - 06 78 34 99 02

Jeudi	**9h30 – 10h30**	**Séniors**	**Cotisation au Club du 3ème âge**

DANSE EN LIGNE - CLUB « 3EME AGE » - 06 78 34 99 02

Lundi	**9h30 – 10h30**	**Séniors**	**Cotisation au Club du 3ème âge**

MARCHE – CLUB « 3EME AGE » - 06 78 34 99 02

Jeudi	**Après-midi**	**Séniors**	**Cotisation au Club du 3ème âge**

HOPITAUX NEUFS

YOGA – CHARBEAUX VALERIE – 06 87 47 21 15

Lundi	**19h-20h30**	**Adultes**	**NC**
Mercredi	**17h15-18h30**	**Adultes**	**NC**
Jeudi	**19h-20h30**	**Adultes**	**NC**
Vendredi	**9h 10h30**	**AdultesM**	**NC**

DANSE INTUITIVE –JEANNIER JULIE– 06 32 66 06 89

Vendredi	**17h30 ou 18h (horaire à préciser)**	**Adultes**	**NC**

DANSE –CHRISTINE 06 89 22 30 14 ET MARIE PIERRE– 06 10 54 11 83

Lundi 1 semaine sur 2	**19h15**	**Adultes**	**NC**

MARCHE NORDIQUE- COLIN CLAIRE- 06 51 33 48 44

Lundi	**14h-16h**	**Adultes**	**NC**
Mercredi	**18h-20h**	**Adultes**	**NC**

PILATE –JOUIN MARIE PIERRE– 06 10 54 11 83

Mardi	**10h ou 11h15**	**Adultes**	**NC**

GI GONG – PHYSBOR YANNICK – 06 80 44 60 25

Jeudi	**9h30-10h45**	**Adultes**	**NC**

RANDONNEE LUDIQUE– RAYMOND – 06 72 21 15 55

1ers et derniers Jeudi		**Adultes/ Adolescents/enfants**	**NC**

GYM DOUCE – COLIN CLAIRE- 06 51 33 48 44

Jeudi	**17H30-18H30**	**Adultes**	**NC**

GI GONG – AVISSEAU CATHERINE – 06 75 48 00 45

Jeudi	**9h30 – 11h**	**Public sportif**	**70€ / trimestre**

HOPITAUX NEUFS

YOGA – GRAINE D'INSPIRE – SALLE DES POMPES - CUENOT SIDONIE - 06 89 82 21 07

Mardi	**19h-20h30**	**Hatha-Yoga**	**13€ / séance ou 130€ / 10 séances**
Mercredi	**17h30-19h**	**Maternité**	
	19h-20h30	**Yoga Kundalini**	

HOUTAUD

GYMNASTIQUE SENIOR – ROGNON GERARD - 06 83 03 55 48

Jeudi	**9h-10h**	**Adultes retraités > 50 ans**	**70€ / an**
	10h15 – 11h15	**Public sportif**	

MARCHE NORDIQUE SENIOR – ROGNON GERARD - 06 83 03 55 48

Jeudi	**Après-midi, durée de 2h**	**Adultes retraités Groupe de niveaux**	**70€ / an**

RANDONNEE SENIOR – ROGNON GERARD - 06 83 03 55 48

Mardi	**Après-midi**	**Adultes retraités Différents sites de la région**	**70€ / an**

YOGA – MALASANA - CRETIN NADEGE - 06 42 18 95 97

Lundi	8h30-9h30	Morning flow	15€ / séance 135€ / 10 séances 240€ / 20 séances
	10h30-11h45	Yin yoga (souplesse-relaxation)	
	19h30-20h45		
Mercredi	18h-19h15	Yin yoga (souplesse-relaxation)	
	19h30 – 20h45		
Jeudi	8h30-9h30	Morning flow	
Dimanche	9h-10h15	Yoga morning flow	
A domicile			50€ + frais kms

JOUGNE

CAPOEIRA – RITMODACAPOEIRAPONTARLIER@GMAIL.COM

Mercredi	9h45-10h15	3-5 ans	100€ / an
	10h30 – 11h30	6-12 ans	120€ / an

LABERGEMENT SAINTE MARIE

QI GONG – TRIMAILLE MARIE-HELENE – 06 32 47 57 39

Mercredi	9h30-10h45	Adultes, Ecole des 2 Lacs	50€ / trimestre 155€ / an
	18h30-19h45		

LA CLUSE ET MIJOUX

GYM « ANTI ROUILLE » ET SOUPLESSE - ASSOCIATION « 3EME AGE » – MME RICHARD - 03 81 69 40 60

Mercredi	10h-11h	Séniors	Cotisation association

MARCHE - ASSOCIATION « 3EME AGE » – MME RICHARD - 03 81 69 40 60

Vendredi	9h	Séniors	Cotisation association

YOGA - COSMOYOGA – NORMAND ANNE CLAUDE - 06 71 04 57 92

Mercredi	18h-19h	Adultes	10€ la séance

LAC SAINT POINT

MULTI ACTIVITES VOILE - APACH'EVASION - SIRON CEDRIC - 06 61 02 01 31

Sur réservation		Handicap physique	80€ pour 2 h

LA LONGEVILLE

DANSE – SIMON AURELIE – 06 32 40 96 54

Mardi	17h-18h	6-7 ans	240€ / an
	18h-18h45	4-5 ans	210€ / an
	20h30-21h45	Adultes	270€ / an
Mercredi	9h15-10h	4-5 ans	210€ / an
	10h-11h	6-7 ans	240€ / an
	11h-12h	8-9 ans	
	14h-15h	10-11 ans	
	20h30-21h45	Adultes	270€ / an

LA LONGEVILLE

PILATES – SIMON AURELIE – 06 32 40 96 54

Lundi	9h-10h	Intermédiaire adultes	Carte de 10 séances à 130€, sur réservation (limité à 8 personnes)
	10h15-11h15	Débutants, femmes enceintes ou pratique santé	
	18h30-19h30	Intermédiaire adultes	
	19h45-20h45	Débutants, femmes enceintes ou pratique santé	

LA RIVIERE DRUGEON

GYMNASTIQUE – CLUB TOP FORME – 06 07 42 96 02

Mercredi	19h30 – 20h30	Public sportif	80€ / an

GYMNASTIQUE ADULTES – CLUB LES COM-COM - MARINE – 06 07 09 56 16

Vendredi	9h-10h	Salle des fêtes	70€ / an

LES ALLIES

YOGA VINYASA –NORMAND ANNE – 06 71 04 57 92

Lundi	18h15 – 19h15	Adultes	10€ / séance

GYM D'ENTRETIEN – ASSOCIATION LES FOUS ALLIES – DUPONT CAROLE - 03 81 39 30 42

Mercredi	18h30 – 19h30	Adultes	15€ / an

LES COMBES

GYM DOUCE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE – FAIVRE ANNIE – 06 36 08 47 30

Lundi	**20h-21h**	**Adultes, sportif** **Salle socio-culturelle**	**100 € / an**
Mardi	**18h-19h**	**Gym douce** **Salle socio-culturelle**	**35 € / an**

LES GRANGETTES

GYM DOUCE – SALA YANNICK - 06 42 66 71 27

Mercredi	**9h15-10h15**	**Adultes, grand groupe**	**120€ / an**

LES FOURGS

GI GONG - BESNIER FAIVRE CATHERINE - 06 07 64 63 30

Mercredi	**18h30-19h45**	**Adultes**	**268€ / an pour 1 cours hebdomadaire** **394€ pour 2 cours**

YOGA VINYASA – ANNE NORMAND – 06 71 04 57 92

Mercredi	**9h30 – 9h30**	**Adultes sportifs (renforcement musculaire chorégraphié)**	**10€ / séance**

YOGA – CORINNE BARBIER – 06 99 61 53 94

Mercredi	**18H15**	**Salle des associations**	**45€/trimestre**

BREATHWORK L'ATELIER DU SOUFFLE –MARIE BERTHAUX-06 76 41 31 46

1 lundi/mois	**18h-20h**	**Salle De convivialité**	**30€/séance**

GYM ENFANT–MAEVA LENOIR -06 84 99 24 57

Jeudi	**17h-17h45**	**Salle des associations**	**135€/an**

DANSE TAHITIENNE–MAEVA LENOIR -06 84 99 24 57

Jeudi	**18h-19H**	**Salle des associations**	**200€/an**

RELAX ADAPTEE–MAEVA LENOIR -06 84 99 24 57

Jeudi	**19h-20h**	**Salle des associations**	**210€/an**

LES VERRIERES DE JOUX

MULTI ACTIVITES DE PLEIN AIR (VTT, SKI, ROLLER, …) – SKI CLUB - NICOD PHILIPPE – 06 89 87 84 91

Mercredi	**14h-15h30**	**6-12 ans**	**110€ / an**

LEVIER

BADMINTON – MARLOT OLIVIER - 06 24 43 54 66

Mercredi	**20h30-22h30**	**Loisirs**	**90€ / an**
Jeudi	**20h-22h30**		

JUDO & TAÏ SO (RENFORCEMENT MUSCULAIRE) – MARLOT OLIVIER - 06 24 43 54 66

Lundi	**17h15-18h**	**4-6 ans**	**90€ / an**
	18h-19h	**7-9 ans**	**110€ / an**
	19h-20h15	**10 ans et +**	
	20h15-21h30	**Ados et adultes loisirs (Taï-so)**	

MARCHE NORDIQUE - 06 44 31 56 58

Mercredi	**16h – 18h**	**Septembre-octobre & avril-juin**	**100€ / an**

PILATES - GARREAU STEPHANNE - 06 37 40 00 41

Mardi	**19h30 – 20h30**	**Adultes loisirs**	**120€ / an**

SOUPLESSE - GARREAU STEPHANNE - 06 37 40 00 41

Jeudi	**20h30 – 21h30**	**Adultes loisirs**	**120€ / an**

SPORT SANTE (RENFORCEMENT, EQUILIBRE, RESPIRATION) – M. GARREAU - 06 37 40 00 41

Samedi	**11h30-12h30**	**Adultes santé**	**150€ / an**

*** Subvention financière possible via le Réseau Sport Santé de Bourgogne Franche-Comté (si maladies chroniques)**

+ NOMBREUSES ACTIVITES PROPOSEES- GARREAU STEPHANNE (FANOU) - 06 37 40 00 41

MALBUISSON

AQUABIKING - COMPLEXE AQUA2LACS – 03 63 24 98 64

Lundi	**11h15-11h45**	**Sur réservation**	**Divers abonnements**
Mardi	**10h15 à 10h45**		
	19h15 à 19h45		
Jeudi	**11h15-11h45**		
Vendredi	**10h15 à 10h45**		

AQUAFITNESS - COMPLEXE AQUA2LACS - 03 63 24 98 64

Lundi	**10h15-11h**	**Sur réservation**	**Divers abonnements**
Mardi	**11h-11h45**		

AQUANATAL - COMPLEXE AQUA2LACS - 03 63 24 98 64

Samedi	**11h-11h45**	**Femmes enceintes**	**11.65€ la séance ou abonnement mensuel**

PILATE- COMPLEXE AQUA2LACS - 03 63 24 98 64

Vendredi	**11h-11h45**		**Divers abonnements**

STRECHTING- COMPLEXE AQUA2LACS - 03 63 24 98 64

Mercredi	**9h-9h45**		**Divers abonnements**

DANSE- COMPLEXE AQUA2LACS - 03 63 24 98 64

Jeudi	**19h15-20h**		**Divers abonnements**

YOGA- HATHA YOGA – GRAINE D'INSPIRE – CUENOT SIDONIE - 06 89 82 21 07

Lundi	**17h30-20h**	**Salle des fêtes- adultes**	**12€ / séance ou 130€ / 10 séances**
Cours particulier			**40€ / séance**

YOGA – HOPI YOGA – ANNE SOPHIE GODREAU 06 70 62 17 90

Mardi	**17h30-19h**	**Adultes**	**25€ adhérent / 30€ non adhérent**
	19h-21h		

GYM FORME ET BIEN-ETRE-06 81 91 82 94

Mercredi	**17h30-18h 15**	**Adultes** **Maison du Temps libre**	**NC**

MALPAS

YOGA – HOPI YOGA – ANNE SOPHIE GODREAU 06 70 62 17 90

Lundi	**18h15-19h45**	**Adultes**	**25€ adhérent / 30€ non adhérent**

METABIEF

BABY GYM « MOTRI'BABY » – MAKOS FABRICE - 06 78 14 94 49

Mercredi	**10h30-11h20**	**0-3 ans** **Salle du Paul CHARLIN**	**150€ / an** **(si résident : subvention mairie possible)**
Mardi	**8h40-9h30**	**Spécial Nounou** **Salle du Paul CHARLIN**	**150€ / an** **(si résident : subvention mairie possible)**
Lundi	**9h-9h50**	**0-3 ans** **Salle du Paul CHARLIN**	**150€ / an** **(si résident : subvention mairie possible)**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE – DREZET ANNE-CAROLE – 06 33 42 88 82

Lundi	**18h-20h**	**Adultes**	**Entre 100 et 130€ / trimestre**

MIEGES

GI GONG – DOLE ISABELLE - 06 75 92 97 36

Mercredi	**10h30-11h30**	**2 rue Rondeau**	**NC**

MIGNOVILLARD

GI GONG - L'ENVOL DU PHOENIX - MME GUICHARDON - 06 33 69 20 74

Mardi	**19h30-20h15**	**Adultes**	**200€ / an**

MONTPERREUX

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN – MAZURE MARIE - 06 79 51 11 37

Lundi **Mardi**	**19h-20h30**	**Public sportif**	**30€ / an**

ASSOCIATION MONTPERREUX RANDONNEE DECOUVERTE- 03 81 89 44 05

Mardi	**19h30-20h15**	**Adultes**	**200€ / an**

MOUTHE

GYMNASTIQUE (RENFORCEMENT – CARDIO) – CANNELLE SANDRA – 06 75 18 40 38

Mardi	**18h15 – 19h15**	**Loisirs - Adultes**	**90€ / an**
Mercredi	**15h30-16h15**	**3-6 ans**	**60€ / an**
	16h30-17h15		
	17h30-18h45	**6-8 ans**	
		8-11 ans	

YOGA – NATASHA YOGA - 06 41 78 08 08

Mardi	**9h15 – 11h**	**Tout Public**	**15€/ séance**
Jeudi	**9h15-11h**		
	18h-19h30		

NOZEROY

GI GONG – DOLE ISABELLE - 06 75 92 97 36

Jeudi	**19h30-20h30**	**Salle des jeunes**	**NC**

PONTARLIER

AÏKIDO - JUDO CLUB – RENAULT GILLES - 06 87 38 04 16

Lundi	**17h45-19h**	**Dès 10 ans**	**244€ / an**
Lundi	**20h-21h30**	**Adultes**	
Jeudi	**17h45-18h45**	**Handicap**	
	19h-20h30	**Ados et adultes**	
Samedi	**9h30-11h**	**Tout public**	

AQUAGYM – CLUB NAUTIQUE PONTISSALIEN - 07 82 72 01 74

Lundi	**18h15-19h**	**Pratique loisir**	**130€ / an pour 1 séance** **195€ / an si 2 séances**
	19h-19h45		
Mardi	**20h-20h45**		
Mercredi	**12h30-13h15**		
	13h15-14h		
Jeudi	**20h-20h45**		

ATHLETISME – CLAYRAC CHRISTOPHE - 06 75 07 22 44

Lundi	**19h-20h15**	**Loisirs running adultes débutants**	**150€ / an**
Mardi	**18h-19h30**	**7-9 ans**	**170€ / an**
		11-12 ans	
Mercredi	**10h30-11h30**	**5-6 ans**	**160€ / an**
	14h-15h30	**7-9 ans**	**170€ / an**
	19h-20h15	**Loisirs running adultes débutants**	**150€ / an**
Samedi	**10h-11h30**	**11-12 ans**	**170€ / an**

MARCHE NORDIQUE- CLAYRAC CHRISTOPHE - 06 75 07 22 44/ DEYA REGIS - 06 45 69 99 01

Lundi	**13h30-16h**	**Pratique loisir**	**160€ / an**
Mercredi	**13h30-16h**	**Pratique loisir**	**160€ / an**
Vendredi	**13h30-16h**	**Pratique loisir**	**160€ / an**

*** Subvention financière possible via le Réseau Sport Santé de Bourgogne Franche-Comté (si maladies chroniques)**

BADMINTON – 06 71 43 11 19

Lundi	**20h-21h**	**Entraînement débutants et intermédiaires - Léo Lagrange**	**De 50 à 90€ / an selon les âges**
Mercredi	**18h-22h**	**Jeu libre, pour TOUS – Léo Lagrange**	
Jeudi	**18h-20h**	**Jeunes – Les Augustins**	
Vendredi	**20h-22h**	**Jeu libre, pour TOUS – Léo Lagrange**	
Samedi	**18h-20h**	**Jeu libre, pour TOUS – Lucie Aubrac**	

PONTARLIER

CAPOEIRA – RITMODACAPOEIRAPONTARLIER@GMAIL.COM

Lundi	**19h30-21h**	**Adultes**	**155€ / an**
Mercredi	**16h45-17h15**	**3-5 ans**	**100€ / an**
	17h30-18h30	**6-12 ans**	**120€ / an**
Jeudi	**19h30-21h**	**Adultes**	**155€ / an**

CLUB ALPIN FRANÇAIS (RANDONNEE, ESCALADE, VIA FERRATA, VELO, SKI, RAQUETTES) – 03 81 46 59 56

Jeudi (permanence) Maison associations	**18h30-19h30**	**Adultes**	**Selon les activités**

CLUB BEL'AGE – RETRAITE OU PRE RETRAITE - 03 81 39 40 04

Lundi	**9h-10h**	**Gymnastique seniors**	**117€ / an**
Mardi	**8h30**	**Marche seniors**	
	11h-11h45	**Aquagym seniors**	
Jeudi	**11h-11h45**		
	14h-18h	**Danse, 1er jeudi du mois**	

ESCRIME – CERCLE D'ESCRIME DU HAUT DOUBS – DOCK CHRISTIAN - +41 79 332 30 42

Mardi	**18h-20h**	**Jeunes (sabre)**	**173€ à 214€ / an selon catégorie d'âge + location matériel 80€ / an**
	20h-22h	**Adultes (loisirs, débutants)**	
Mercredi	**10h30-12h**	**Débutants**	
	14h-16h	**Jeunes (épée et fleuret)**	
Vendredi	**17h-18h**	**Débutants**	

GI GONG - BESNIER FAIVRE CATHERINE - 06 07 64 63 30

Mercredi	**9h-10h15**	**Adultes**	**268€ / an pour 1 cours hebdomadaire** **394€ / an pour 2 cours**
	10h30-11h45		
Jeudi	**12h15-13h30**		
	14h-15h15		
	18h45-20h		

GYM DANSEE – ATELIER DANSE – HOUSER LAETITIA - 06 74 29 30 58

Jeudi	**9h30-10h30**	**Adultes > 60 ans (renforcement, souplesse, équilibre… en musique)**	**100€ pour 10 cours**

GYM DOUCE – PILATES-STRETCHING – QI GONG-MPT LONG TRAITS - 03 81 46 52 24

Mercredi (Pilate)	**9h-10h**	**Adultes**	**150€ / an pour 1 activité**
Mercredi (Stretching)	**10h à 11h**	**Adultes**	**200€/an pour 2 activités**
Jeudi	**9h à 10h**	**Adultes**	**180€/an**
Qi Gong			

KARATÉ DO – MPT LONG TRAITS – 03 81 46 52 24

Mercredi	**16h-17h**	**5-7 ans**	**167€/ an**
Vendredi	**17h-18h**	**8-12 ans (débutants)**	**167€ / an**
	18h-19h	**Ados et adultes (confirmés)**	**167€ / an**
	19h20h	**Ados et Adultes (débutants)**	**240€/an**

MARCHE NORDIQUE* - DOUBS SUD ATHLETISME – DEYA REGIS - 06 45 69 99 01

Mercredi	**9h-10h / 10h-11h / 11h-12h**	**Santé, loisirs, intensif** **Septembre à juin**	**150€ / an**

*** Subvention financière possible via le Réseau Sport Santé de Bourgogne Franche-Comté (si maladies chroniques)**

MARCHE NORDIQUE* - PASS'SPORT MUNICIPAL - 03 81 48 36 52

Lundi	**17h30– 18h45**	**Santé, loisirs**	**117€ / an**
Mardi	**9h – 11h**		

*** Subvention financière possible via le Réseau Sport Santé de Bourgogne Franche-Comté (si maladies chroniques)**

MULTI ACTIVITES (RANDONNEE, JOËLLETTE, CYCLE, VOILE, CANOE, SKI…)

ASSOCIATION ELAN - MME GAZELLE - CONTACT@ELAN-HANDILOISIRS.FR - 07 49 24 39 01

Animations, sorties sur l'année	**Handicap physique**

MULTI ACTIVITES JEUNES – PASS'SPORT JEUNE REPPOP – VILLE PONTARLIER - 03 81 38 84 72

Mercredi	**15h15-16h30**	**Jeunes en surpoids / obésité** **7-17 ans**	**30€ / an**

PONTARLIER

MULTI ACTIVITES JUNIOR – PASS'SPORT DECOUVERTE – VILLE PONTARLIER - 03 81 38 81 21

Mercredi	**10h30-11h45** **13h30-14h45**	**5-7 ans**	**117€ / an**

PETANQUE – JOYEUSE PETANQUE PONTISSALIENNE - AUBRY MARC - 06 86 93 35 61

Jeudi	**17h30-19h30**	**Equipe féminine**	**45€ / an**
Mercredi	**14h-16h**	**Ecole de pétanque**	**Gratuit**

RUGBY – CAP PONTARLIER RUGBY – CLEMENT BAPTISTE - 06 70 18 34 43

Jeudi	**20h-21h30**	**Rugby loisir, à 5 - Stade Paul Robbe**	**40€ / an**
Mercredi	**17h30-18h30**	**Baby rugby**	**100€ / an**
Samedi	**9h-10h**		
	10h-11h		
	11h-12h		

VELO CLUB – VERNIER HERMANCE - 06 31 31 04 56

Mercredi	**13h45-16h30**		**150€ la cotisation club + cout de la licence sport santé**

VOLLEY – VOLLEY.PONTARLIER@FREE.FR

Jeudi	**18h-20h**	**Adolescents, gymnase Léo Lagrange**	**50€ / an**
	20h-22h	**Adultes**	
Mardi	**20h-22h**	**Adultes**	
Dimanche	**16h-18h**	**Pour tous**	

YOGA – CAPELLARI NATHALIE – 06 98 38 54 68

Mardi	**14h15-15h30**	**Yoga assis + do in**	**8 rue X. Marmier 150€ / trimestre**
Mercredi	**9h30-11h**	**Adultes**	**8 rue X. Marmier 150€ / trimestre**
	11h15-12h45		

MULTIACTIVITES- MJC DES CAPUCINS-03 81 39 02 09

Tous les jours	**Adhésion à la MJC + cotisation annuelle selon activité**	

MULTIACTIVITES- MPT DES LONGS TRAITS -03 81 46 52 24

Tous les jours	**Adhésion à la MPT + cotisation annuelle selon activité**	

RUGBY SANTE – CAP PONTARLIER RUGBY – 06 50 03 73 34/ 07 88 20 03 08

Jeudi	**18h45-19h45**	**Stade Paul Robbe**	**NC**

CAP LUTTE –MOBILITE– CAPONTARLIER.LUTTE@ORANGE.FR

Jeudi	**19h30-20h15**	**Complexe sportif Coubertin(DOJO)**	**170€/an**

PONTARLIER

YOGA - DESCOURVIERES CHRISTINE ET GASNE EMILIE - 03 81 46 52 24

Lundi	**10h-11h**	**Adultes**	**245€ / an pour 1 séance** **300€ si 2 séances / sem**
	14h15-15h15		
Mardi	**10h30-11h30**	**Yoga sur chaise**	
Jeudi	**17h30-18h30**	**Adultes**	
	19h-20h		

YOGA PRENATAL & POSTNATAL – Femmes enceintes-DE OLIVEIRA SOPHIE – 06 89 53 02 48

Mardi	**18h-19h**	**Prénatal**	**Rue des Granges** **150€ les 10 séances** **Ou 16 séance**
Jeudi	**18h-19h**	**Post natal**	

YOGA VINYASA – ANNE NORMAND – 06 71 04 57 92

Lundi	**18h15**	**Public sportif**	**11€ / séance**
Mardi	**12h15**		

REMORAY

GYM CARDIO - SALA YANNICK - 06 42 66 71 27

Mardi	**19h – 20h**	**Adultes, public sportif**	**6€ / séance (carte 10 séances possible)**

ROCHEJEAN

GI GONG – YANNICK BRIZBORD-06 75 48 00 45

Mardi	**9h45 – 11h15**	**Public sportif**	**70€ / trimestre**
	19h-20h30		

SARRAGEOIS

GI GONG - L'ENVOL DU PHOENIX – MME GUICHARDON - 06 33 69 20 74

Mercredi	**18h-19h15**	**Adultes**	**NC**

SAINT ANTOINE

YOGA VINYASA – ANNE NORMAND – 06 71 04 57 92

Mardi	**18h30**	**Adultes**	**11€/ séance**

SIROD

GYM ADULTES – MOREL ANGELIQUE - 06 76 83 13 20

Mardi	**20h30 – 21h30**	**Salle des fêtes**	**NC**

GYM SENIORS – MOREL ANGELIQUE - 06 76 83 13 20

Mardi	**14h30-15h30**	**Salle des fêtes**	**120€ / an**

MARCHE NORDIQUE – MOREL ANGELIQUE - 06 76 83 13 20

Lundi	**13h30-16h30**	**Adultes**	**120€ / an**

PILATES – MOREL ANGELIQUE - 06 76 83 13 20

Mardi	**19h30 – 20h30**	**Salle des fêtes**	**120€ / an**

SYAM

YOGA & PILATES – MOREL ANGELIQUE - 06 76 83 13 20

Lundi	**10h15-11h45**	**Loisirs**	**100€ / trimestre**

VAL D'USIER (BIANS LES USIERS)

GYMNASTIQUE - 06 82 16 58 26

Mercredi	**14h45-15h30**	**4-6 ans**	**132€ / an**
	15h30-16h30	**7 ans-Ados**	

JUDO – 06 82 16 58 26

Mardi	**17h15-18h**	**4-6 ans**	**189€ / an**
	18h-19h	**7-9 ans**	
	19h-20h30	**10 ans-Ados**	

ZUMBA – 06 82 16 58 26

Lundi	**18h15-19h15**	**7-12 ans**	**132€ / an**
	19h30-20h30	**Dès 13 ans**	
		Adultes	**142€ / an**
Mercredi	**14h-14h45**	**4-6 ans**	**132€ / an**

VAL D'USIER (GOUX LES USIERS)

GYMNASTIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE – CARDIO – HUMBERT PATRICIA - 06 75 35 79 55

Lundi	**20h30-22h**	**Adultes**	**120€ / an**
Jeudi	**Matinée**	**Seniors**	

VAL D'USIER (SOMBACOUR)

GI GONG - BESNIER FAIVRE CATHERINE - 06 07 64 63 30

Mardi	**18h30-19h45**	**Adultes**	**268€/ an pour 1 cours** **394€ pour 2 cours hebdomadaires**

PILATES – ROGEBOZ CATHERINE - 06 09 70 54 20

Mardi	**20H15-21H15**	**Adultes**	**200€/an**