



TIR A L'ARC / SARBACANE

ISTRES SPORTS TIR A L'ARC

ACTIVITES : tir à l'arc loisir, activité adaptée.

LES BENEFICES SPORT SANTE : développement de la précision, de la concentration et lutte contre le stress.

LIEU DE PRATIQUE : gymnase Rolland Cauche et Plaine DAVINI.

CONTACT : Michel MAURICE 06 61 19 55 74

VILLE D'ISTRES

SPORT SANTE BIEN ETRE

Mise en place d'une activité physique adaptée par un éducateur sportif de la ville suite à une prescription délivrée par un médecin. Ce dispositif est destiné à des adultes en affection de longue durée (ADL) ou souffrant d'une maladie chronique.

LIEU DE PRATIQUE : Maison Régionale de Santé (MRS)

PERMANENCE « sport sur ordonnance » - PERMANENCE « manger-bouger »

CONTACT MRS : 04 13 29 56 10

HEBDO -SPORTS

Bodygym, nage avec palme, aquagym, step, VTT, stretching, cardiotraining, pilates, badminton, gym douce, natation, tennis, sorties pédestres, renforcement musculaire/stretching, abdos-fessiers, abdos Xpress.

LES BENEFICES SPORT SANTE : souplesse, équilibre, force, endurance.

LIEU DE PRATIQUE : multiples.

CONTACT : Guichet unique 04 13 29 50 00

VOILE & AVIRON

A.N.O.I

ACTIVITES : Aviron en mer et voile sénior.

LES BENEFICES SPORT SANTE : endurance, force.

LIEU DE PRATIQUE : Base nautique les Heures Claires

CONTACT : Siège 04 42 56 16 50 - Nicolas BRICOUT 07 81 92 32 37

VTT

ISTRES SPORTS V.T.T.

ACTIVITES : VTT loisir - ballades - groupes de niveau.

LES BENEFICES SPORT SANTE : équilibre, force, endurance.

LIEU DE PRATIQUE : pinèdes d'Istres et de sa région.

CONTACT : Siège 06 09 84 87 61 - 06 15 76 85 41

VOL LIBRE

ISTRES ALPILLES VOL LIBRE

ACTIVITES : Baptême de l'air.

LIEU DE PRATIQUE : Istres et environs.

CONTACT : Gilles FACQUET 06 45 58 77 05

AIKIDO

ISTRES SPORTS AIKIDO

ACTIVITES : cours d'aikido et art martial adapté aux seniors.

LES BENEFICES SPORT SANTE : souplesse, équilibre et force.

LIEU DE PRATIQUE : Budokan.

CONTACT : Roland JAYET 06 28 94 24 95

BOXE

Gym/Yaz

ACTIVITES : Multiboxe

LES BENEFICES SPORT SANTE : équilibre, force, endurance.

LIEU DE PRATIQUE : Gym. Des Salles - Daudet - Istres & environs

CONTACT : Yazid BOUSSAHA 07 60 62 07 77

CYCLOTOURISME

ISTRES SPORTS CYCLOTOURISME

ACTIVITES : cyclotourisme, découverte, nature et culture.

LES BENEFICES SPORT SANTE : équilibre, force et endurance.

LIEU DE PRATIQUE : la route.

CONTACT : François MASIA 04 88 63 26 78

E.S.E.I CYCLOTOURISME La Roue Libre (Entressen)

ACTIVITES : cyclotourisme, découverte, nature et culture.

LES BENEFICES SPORT SANTE : équilibre, force et endurance.

LIEU DE PRATIQUE : la route.

CONTACT : René BONNET 04 90 50 55 48

COURSE A PIED

ISTRES SPORTS ATHLETISME

ACTIVITES : prépa. physique - course à pied loisir tous niveaux et marche nordique.

LES BENEFICES SPORT SANTE : souplesse, équilibre, force et endurance.

LIEU DE PRATIQUE : stade du CEC et circuits divers.

CONTACT : Siège 04 90 56 48 80

A VOS BASKETS

ACTIVITES : course à pied loisir pour tous niveaux.

LES BENEFICES SPORT SANTE : force, endurance.

LIEU DE PRATIQUE : stade du CEC et circuits divers.

CONTACT : Daniel ELOGB 06 67 24 99 75 - Caroline SCHAHL 06 63 70 21 77



EQUITATION ADAPTEE

E.PONA

ACTIVITES : équitation adaptée - séances individuelles - stages - promenades en calèche .

LES BENEFICES SPORT SANTE : souplesse, équilibre, force.

LIEU DE PRATIQUE : centre équestre le Deven.

CONTACT : Roselyne 06 84 52 86 57

GYMNASTIQUE SPORTIVE

E.G.I.E.

ACTIVITES : circuits pédagogiques adaptés - matériel adapté.

LES BENEFICES SPORT SANTE : souplesse, équilibre, force.

LIEU DE PRATIQUE : gymnases R.Cauche

CONTACT : Marine BRUN-THORE 06 01 39 52 86

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

E.S.E.I GYMNASIQUE VOLONTAIRE

ACTIVITES : gym douce et tonique, step, fitness, stretching, zumba...

LES BENEFICES SPORT SANTE : souplesse, équilibre, force, endurance.

LIEU DE PRATIQUE : gymnase O.Arcelli (Entressen)- Aqualud - Clé des Champs

CONTACT : Hélène ROCHER 06 86 43 15 30 - Frédérique LESCOT 06 63 17 51 87

ISTRES SPORTS GYMNASIQUE VOLONTAIRE

ACTIVITES : aqua gym, gym douce et tonique, step, fitness, stretching, zumba...

LES BENEFICES SPORT SANTE : souplesse, équilibre, force, endurance.

LIEU DE PRATIQUE : gymnase et piscine des Salles - F.Gouin - stade nautique.

CONTACT : Gérard SOSCIA 07 77 05 09 96

KARATE

Shoto Karaté Entressen

ACTIVITES : Karaté.

LES BENEFICES SPORT SANTE : équilibre.

LIEU DE PRATIQUE : gymnase ARCELLI.

CONTACT : Laure COURSEAUX 07 88 53 48 18

MULTI ACTIVITES

I.T.L.E. ISTRES TEMPS LIBRE EVASION

ACTIVITES : marche nordique, natation, zumba, danse orientale, randonnée, gym douce, aqua gym, bowling, gym-prévention des chutes, golf...

LES BENEFICES SPORT SANTE : souplesse, équilibre, force, endurance.

LIEU DE PRATIQUE : divers.

CONTACT : Siège 04 42 55 52 16

MAISON POUR TOUS

ACTIVITES : marche nordique, plongée, course à pied, ju-jitsu et self-défense, yoga, yoga du rire, sophrologie et relaxation, qi gong.

LES BENEFICES SPORT SANTE : souplesse, équilibre, force, endurance.

LIEU DE PRATIQUE : divers.

CONTACT : Siège 04 42 55 32 20

MUSCULATION

ISTRES SPORT HALTEROPHILIE - MUSCULATION - FORCE - ATHLETIQUE

ACTIVITES : musculation spécifique.

LES BENEFICES SPORT SANTE : force.

LIEU DE PRATIQUE : gymnase CEC les Heures Claires.

CONTACT : Cyril CHOMIENNE 06 10 34 95 19

NATATION SPORTIVE

ISTRES SPORTS NATATION

ACTIVITES : sport complet, groupe loisir, apprentissage de la natation et aquaform (gym aquatique).

LES BENEFICES SPORT SANTE : endurance, force.

LIEU DE PRATIQUE : stade nautique- Aqualud - Piscine des SALLES.

CONTACT : Lionel TROMPETTE 06 26 98 48 32

TAI CHI CHUAN

ISTRES SPORTS TAI CHI CHUAN

ACTIVITES : cours de tai chi chuan, art martial adapté aux seniors.

LES BENEFICES SPORT SANTE : souplesse, équilibre, force.

LIEU DE PRATIQUE : Budokan

CONTACT : Siège 04 42 49 98 53 - Gilles WERRY 06 28 32 48 11

TENNIS

ISTRES SPORTS TENNIS

ACTIVITES : tennis loisir

LES BENEFICES SPORT SANTE : équilibre, force.

LIEU DE PRATIQUE : Plaine des Sports R.DAVINI.

CONTACT : Siège 04 42 55 16 28

TENNIS DE TABLE

ISTRES TENNIS DE TABLE

ACTIVITES : tennis de table loisir.

LES BENEFICES SPORT SANTE : équilibre, adresse et concentration.

LIEU DE PRATIQUE : gymnase Donadieu et gymnase ARCELLI.

CONTACT : Eric MASSON 06 60 87 13 46 - Carine GEBLEUX 06 64 71 58 25

TIR A L'ARC / SARBACANE

LA FLECHE ENTRESSENOISE

ACTIVITES : tir à l'arc loisir, activité adaptée et sarbacane.

LES BENEFICES SPORT SANTE : développement de la précision, de la concentration et lutte contre le stress.

LIEU DE PRATIQUE : les Archers du Hameau, Entressen.

CONTACT : Siège 06 13 84 82 07

