

Is sport découverte

GRATUIT

Pour les Isois de 11 à 15 ans
Pendant les vacances de février
Inscription pour l'ensemble des activités

Stage de découverte multisports

► du 17 au 20 février
de 14 h à 16 h
Tchoukball, activités physiques
et sportives inspirées de jeux vidéo



Pour les Isois de 11 à 15 ans

Randonnée nocturne

Repas tiré du sac
► mercredi 8 juillet
de 20 h à 22 h à l'esplanade des Capucins

Carte d'adhésion annuelle du Pôle sport santé

► Tarif extérieur 60 € ► Tarif isois 30 €
2 séances découvertes offertes

Cette carte d'adhésion permet
d'accéder à l'ensemble des ateliers

Renseignements auprès de Matthias Caillot
07 86 78 66 68 - matthias.caillot@is-sur-tille.fr

Bien-être & prévention



Relaxation sonore

par Aurore Bernal

- mercredi 25 février de 18 h à 19 h
- jeudi 18 juin de 10 h à 11 h 15

Réflexologie palmaire

par Isabelle Persigny

- vendredi 27 février de 10 h à 16 h
sur rendez-vous, créneau de 15 minutes

Réflexologie plantaire

par Isabelle Persigny

- lundi 30 mars de 10 h à 16 h
sur rendez-vous, créneau de 15 minutes

Sport et parentalité



Atelier baby gym (2 à 4 ans)

en partenariat avec l'association Gym'Is
► mercredi 15 avril de 10 h à 11 h 30

Sport et maternité

Découvrir ou maintenir une pratique
physique durant la période de grossesse
ou post-accouchement
(jusqu'à 9 mois après accouchement)
► sur rendez-vous

IS-SUR-TILLE à l'Asile Charbonnel PÔLE SPORT SANTÉ

de janvier
à juillet
2026



- sport pour tous
- Is sport découverte pour les 11-15 ans
- sport adapté
- bien-être
- canimarche

inscriptions obligatoires

Matthias Caillot

07 86 78 66 68 - matthias.caillot@is-sur-tille.fr



Sport pour tous

Qi gong

par Alexis Guglielmetti

► tous les jeudis
du 15 janvier au 25 juin
de 10 h à 11 h 30



Stretching et mobilité douce

Marcher, réduire les courbatures,
et diminuer le stress

► tous les vendredis
du 16 janvier au 30 juin
de 10 h à 11 h

Sportez-vous bien

Remise en forme du midi

► tous les vendredis
à partir du 16 janvier
de 12 h 30 à 13 h 15



Bungypump

Marche avec des bâtons à ressorts
avec l'association Fit'Dance et compagnie

► vendredis 13, 20 et 27 mars
de 14 h à 15 h à l'esplanade des Capucins

Cuisine et sport

Séance d'activité physique adaptée
suivie d'un atelier cuisine

► mercredi 13 mai de 10 h à 13 h
préparation d'un poulet au curry et lait de
coco, asperges vertes, courgettes et basilic

Course à pied pour débutants

Allure lente (environ 7,5 km/h)

► les mardis 5 et 19 mai, 9 et 23 juin, 7 juillet
de 18 h 30 à 19 h 15
à l'esplanade des Capucins

Randonnée

► les vendredis de 20 h à 22 h
29 mai, 12 et 26 juin
à l'Asile Charbonnel



Canimarche

par Can'Is sportifs et la Fédération
française des sports et loisirs canins en
partenariat avec le Pôle sport santé



► samedi 31 janvier
à partir de 14 h au parc des Capucins

Séance découverte de canimarche
(marche avec son chien)

Pour tous niveaux
Suivie d'un moment convivial
avec vente de gâteaux, crêpes et vin chaud
de 15 h 30 à 17 h 30

Inscriptions obligatoires
à canisportifs@gmail.com

Les chiens doivent être tenus en laisse

Sport adapté



seniors et ou personnes
atteintes de pathologies

Judo seniors

L'équilibre antichute en partenariat avec
l'association du Judo club issois
dans le cadre de la conférence des financeurs
qui œuvre pour prévenir et retarder la perte
d'autonomie chez les plus de 60 ans

► tous les jeudis du 29 janvier au 23 avril
de 10 h à 11 h 15
à la maison des associations

Sport sur ordonnance

Prestation payante
par Karine Pocas, éducatrice sportive
pour les personnes atteintes de
pathologies chroniques

► tous les jeudis à partir du 15 janvier
de 14 h à 14 h 45

Sport santé seniors

Activités physiques et évaluation

► tous les mardis du 13 janvier au 28 avril
de 10 h à 11 h 15

Atelier équilibre

► tous les mardis du 5 mai au 30 juin
de 10 h à 11 h 15

Atelier « retour à la marche »

En collaboration avec Véronique Dumont
infirmière ASALÉE. Sous conditions, information
auprès de matthias.caillot@is-sur-tille.fr

► jeudis 23 avril et 21 mai de 18 h à 19 h 30