



Septembre —2023

Maison Sport Santé

À Cenon, la forme et la santé
pour tous !



+ d'infos sur cenon.fr

La maison sport santé de Cenon

Une Antenne de la Maison Sport Santé (MSS), dispositif piloté par Bordeaux Métropole et l'Hôpital suburbain du Bouscat a été créée au sein de la Maison des Sports de Palmer.

Espace d'accueil, les missions de l'antenne MSS de Cenon sont :

de sensibiliser et d'informer sur les bienfaits de l'activité physique et/ou sportive,

de participer à la promotion d'un mode de vie actif et à la lutte contre la sédentarité,

de mettre à disposition du public l'information sur les offres existantes sur le territoire,

de mettre en réseau les acteurs locaux et prescripteurs du sport santé.

La MSS est ouverte à tous:

personne souhaitant débiter ou reprendre une activité physique

personne atteinte d'une maladie chronique ou en affection de longue durée (ALD)

personne sédentaire ou éloignée de la pratique sportive

personne en situation de perte d'autonomie.



Le sport santé/ bien-être

Le sport-santé recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent à la santé et au bien-être global (corporel, psychologique, social) des personnes. Le sport santé n'est pas à vocation compétitive, ni de recherche de performance et de classement. Il permet de rester en bonne santé chez le sujet sain de façon préventive mais aussi limiter l'aggravation et/ou la récurrence de maladies chroniques.

Animées par un encadrement qualifié, ces activités régulières sont adaptées à l'état physique et de santé des pratiquants, dans un objectif de réduire prioritairement la sédentarité et l'inactivité corporelle.



©Pexels

À Cenon

- **Balknika**
danse des Balkans

Jeudi | 20h30-22h30 - adultes
Complexe La Morlette - Rue du Docteur Roux

lejard.patrice@neuf.fr
T. 06 03 27 29 66

- **Bellydance Team**
danse orientale égyptienne

Samedi | 10h-12h
Lundi | 20h-22h
- À partir de 16 ans
Complexe La Morlette - Rue du Docteur Roux

leyla.a.danse.orientale@gmail.com

- **Club Soleil d'automne**
GV Seniors

Mardi et vendredi | 9h-10h - Seniors
Salle Lutte - Maison des sports

T. 06 50 36 08 35

- **Danse**
par le CCAS

Jeudis 5&12 oct., 9&23 nov., 7&21 déc. | 10h
-Seniors
Résidence Camille Pelletan

arnaud.lumier@cenon.fr
T. 05 47 30 50 70 | 06 04 93 39 09



• **Danse classique**
coordination, rythme, équilibre, étirements

Mardi | 18h30-20h
Jeudi | 18h-19h30
- Adultes
Complexe La Morlette - Rue du Docteur Roux

OCAC
ocac@culture-cenon.fr
T. 07 82 45 15 83

• **Danse traditionnelle**
marzurka, polka, valse, rondeau...

Mardi | 20h30-22h30
- Adultes
Complexe La Morlette - Rue du Docteur Roux

appi@outlook.fr
T. 06 84 53 08 05

• **Gym douce**
par le CCAS

Lundi | 9h-10h - Pelletan
| 10h30-11h30 - Gambetta
Vendredi | 10h45-11h45 - Pelletan
- Seniors
Salle d'animation Gambetta - 1 rue H. Dunant
Salle d'animation Pelletan - 47 rue C. Pelletan

arnaud.lumier@cenon.fr
T. 05 47 30 50 70 | 06 04 93 39 09

• **Hata yoga**
yoga

Jeudi | 11h-13h
- Adultes
Salle Karaté - Maison des sports

dubois.agnes33@gmail.com
T. 06 20 17 40 28

• **Jazz evolution**
modern Jazz

Mercredi | 18h30-22h (heures selon niveau)
Jeudi | 19h15-20h30
Vendredi | 20h-22h
- Ados, Adultes
Complexe La Morlette - Rue du Docteur Roux

jazzevolution@yahoo.fr
T. 06 17 59 46 34

• **Marche nordique**
par le CCAS et le service des sports

Lundi hors vacances scolaires | 16h-17h30
- Seniors
Parc Palmer - Maison des sports

arnaud.lumier@cenon.fr
T. 05 47 30 50 70 | 06 04 93 39 09

• **Service sports**
aquagym

Mercredi | 12h-13h
- Adultes
Complexe aqualudique Elodie Lorandi

piscine@cenon.fr
T. 05 56 86 10 35

• **Sport art énergétique**
Qi Gong

Mercredi | 9h-10h
Vendredi | 8h-10h
- Adultes
Salle Karaté - Maison des sports

domqigong33@gmail.com
T. 06 80 02 73 98

• **US Cenon Athlétisme**
remise en forme, marche nordique

Remise en forme santé (+65 ans) :
Lundi | 14h30-15h30 | 17h30-18h30

Remise en forme (-65 ans) :
Lundi et mercredi | 18h30-19h30

Marche nordique (tout âge) :
Mardi et vendredi | 10h30-12h

Stade d'athlétisme - Parc Palmer

cenonathle@gmail.com
T. 06 68 48 40 08

• **US Cenon Boxe**
boxe loisirs

Mardi et jeudi | 19h-20h
Samedi | 10h-13h
- À partir de 15 ans
Salle Labat - Pierre Loti

boxe-anglaise@uscenon.fr
T. 05 56 32 91 10

• **US Cenon GV**
gymnastique volontaire, entretien physique

Lundi | 18h-19h30
Jeudi | 17h45-18h45
- Adultes, seniors
Gymnase La Marègue - Rue Jean Cocteau

gymnastique-volontaire@uscenon.fr
T. 05 56 40 03 05
T. 06 60 43 25 43

• **US Cenon Judo**
taïso

Samedi | 11h-12h30
- Adultes
Dojo Morlette - Rue du Docteur Roux

judo@uscenon.fr
T. 06 48 61 99 04

- **US Cenon Karaté**

entretien physique, self défense loisir

Mardi et vendredi | 19h15-20h30

- À partir de 15 ans

Salle Karaté - Maison des sports

karate@uscenon.fr

T. 06 82 39 58 46

- **US Cenon Omnisports**

multisports

Lundi et Jeudi | 18h-19h30

- Adultes

Plusieurs lieux en fonction du programme

T. 05 56 40 16 53

T. 07 63 00 56 62

- **US Cenon Randonnée**

randos et randos douces

Sorties le samedi (journée ou 1/2 journée)

- Adultes, seniors

Sorties hebdomadaires

credo.johnson@uscenon.fr

T. 06 22 81 53 00

- **US Cenon Vivre en forme**

pilates

Lundi | 12h40-13h40

Mardi | 18h45-19h45

Jeudi | 9h30-10h30 et 18h30-19h30

- Tout âge

Maison des sports, école C. Maumey,

Salle Captaou

stretching postural

Mardi | 11h15-12h30 et 20h-21h

- Tout âge

Gymnase La Marègue, école C. Maumey

gym douce

Mardi | 9h15-10h15

- Tout âge

Gymnase La Marègue

gym seniors

Mardi | 10h15-11h15

Jeudi | 10h30-11h30

- Seniors

Gymnase La Marègue, salle Captaou

vivreenforme33.fr

T. 06 71 89 78 70

- **Yobalemafane**

danse Afrique de l'ouest, yoga, pilates, conscience du mouvement

Mardi | 18h30-20h30

- Adultes

Complexe La Morlette, rue du Docteur Roux

yobalemafane@gmail.com

T. 06 24 55 25 68

- **Yoga**

par le CCAS

Vendredi | 11h-12h

- Seniors

Yoga Rive Droite Gambetta

arnaud.lumier@cenon.fr

T. 05 47 30 50 70 | 06 04 93 39 09

- **Yoga danse**

danse contemporaine, améliorer la conscience corporelle en musique

Lundi | 19h15-20h45

- Ados, adultes

Complexe La Morlette, rue du Docteur Roux

contact@yogadanse

T. 06 67 49 72 35

- **Yoga energie**

yoga

- Adultes

Gymnase La Marègue

T. 06 77 26 92 62



Le sport sur ordonnance

Dans le cadre d'un parcours de soins, tous types de médecins peuvent prescrire une activité physique adaptée (APA) en lien avec la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient. Après un bilan individuel réalisé par la coordination PEPS ou un enseignant APA, ces activités physiques adaptées sont exercées par des professionnels formés, intervenant dans des structures référencées PEPS.

Le dispositif régional PEPS (Prescription d'Exercices Physiques pour la Santé) met en relation les professionnels de santé et un réseau de partenaires afin de proposer aux patients des programmes d'activités. Une permanence peut être assurée par la coordinatrice PEPS à la MSS Cenon pour réaliser les entretiens complémentaires (motivacionnels et tests de condition physique).



©US Cenon

À Cenon

• PEPS

gym douce, renforcement musculaire et marche active

Programme «passerelle» : 2 séances d'1h/semaine durant 3 mois. Suivi individuel puis orientation vers une activité du territoire.
- Adultes sur prescription médicale
Maison des sports

coordo33@peps-na.fr
T. 07 50 15 56 37

• US Cenon Omnisports

gym douce, renforcement musculaire et marche active

Lundi et vendredi | 9h-10h
- Adultes sur prescription médicale
Complexe La Morlette - rue du Docteur Roux

sophie.caton@orange.fr
T. 06 15 01 02 85

Maison des Sports
3 rue Aristide Briand
33 150 Cenon
| direction.sports@ville-cenon.fr
T. 05 57 77 35 70



cenon.fr

Suivez [@villedecenon](https://www.villedecenon.fr) sur les réseaux sociaux

