

Découvrez les activités  
en suivant



PORTES DE LA CREUSE  
EN STREAMING

# Activités pour les adultes

aux

**Portes de la Creuse en Marche**

Sport, culture, etc



PORTES DE LA CREUSE  
*en marche*

# ACTIVITÉS ADULTES

ZOOM PAR JOUR

## LUNDI

### badminton • BONNAT

HORAIRE : 17h30 à 19h

PUBLIC : adultes

TARIF : 40 euros jusqu'à 8ans, 60e de 8ans à 18ans et 78e pour les adultes

LIEU : complexe Sportif à Bonnat

Organisateur : badminton ssbab23

Contact : 0698308280 ssbab23@free.fr

Essai / reprise : dès le 7 septembre

### JUDO • BONNAT

HORAIRE : 18h15 à 19h30

PUBLIC : adultes

TARIF : 130€ (inclut cottisation + licence), tarif dégressif si plusieurs licenciés au sein d'une même famille

LIEU : complexe Sportif à Bonnat

Organisateur : Judo des deux vallées

Contact : Mme PRETRE Virginie, 06 41 58 90 36, judoclubbonnat@gmail.com

Essai / reprise : Reprise le 7/09. 3 cours d'essai gratuit

### Escalade • BONNAT

HORAIRE : 18 à 20H

PUBLIC : Adolescent à partir de 14 ans , après un entretien préalable.

TARIF : 110€. possibilité de bénéficier du Pass-Sport.

LIEU : Complexe sportif des Deux Vallées à Bonnat.

Organisateur : A Chacun Sa Voie

Contact : Yvan Lacoste, Président 0686001058

François Chuffart, Secrétaire 0650499922

E-mail : contact.achacunsavoie@gmail.com

Essai / reprise : dès le 7 septembre

### GYM DOUCE • LOURDOUEIX-SAINT-PIERRE

HORAIRE : 15h30

PUBLIC : adultes

TARIF : 90.0

LIEU : salle foyer rural

Organisateur : La RIS BANC BELLE

Contact : 0622311595

Essai / reprise : Début le lundi 7/9 jusqu'à fin juin 2027

### GYM ACTIVÉ • LOURDOUEIX-SAINT-PIERRE

HORAIRE : 19h

PUBLIC : Dès 14ans et plus

TARIF : 90.0

LIEU : salle foyer rural

Organisateur : RISBANCBELLE

Contact : 0622311595

Essai / reprise : Début le lundi 7/9 jusqu'à fin juin 2027

### Qi Gong • MORTROUX

HORAIRE : 18h30

PUBLIC : adulte

TARIF : Règlement au trimestre ou à la séance.

LIEU : alle des fêtes de la mairie de Mortroux

Organisateur : Association Murmures

Contact : 06 28 15 58 85

murmures@emailasso.net

Essai / reprise : Qi Gong à Mortroux, lundi 21 septembre à 18h30. Possibilité de démarrer en cours d'année. Séance d'essai gratuite.



PORTES DE LA CREUSE  
*en marche*

# ACTIVITÉS ADULTES

ZOOM PAR JOUR

## MARDI

### FITNESS • CHÂTELUS-MALVALEIX

HORAIRE : 19H30-20H30

PUBLIC : adulte

TARIF : à partir de 165€

LIEU : Gymnase Châtelus-Malvaleix

Organisateur : Kids en forme

Contact : [kidsenforme23@gmail.com](mailto:kidsenforme23@gmail.com)

0666382924



# ACTIVITÉS ADULTES

PORTES DE LA CREUSE  
*en marche*

ZOOM PAR JOUR

## MERCREDI

### Gym d'entretien • CHÂTELUS-MALVALEIX

HORAIRE : 17h15-18h15  
PUBLIC : adulte  
TARIF : à partir de 165€

LIEU : Gymnase Châtelus-Malvaleix  
Organisateur : Kids en forme  
Contact : kidsenforme23@gmail.com  
0666382924

### PILATES • CHÂTELUS-MALVALEIX

HORAIRE : 18h30-19h30  
PUBLIC : adulte  
TARIF : à partir de 165€

LIEU : gymnase chatelus malvaleix  
Organisateur : Kids en forme  
Contact : kidsenforme23@gmail.com  
0666382924

### Basket • BONNAT

HORAIRE : 17h00-18h30  
PUBLIC : Adultes - Senior homme  
TARIF : 130.0

LIEU : complexe Sportif à Bonnat  
Organisateur : SS BONNAT BASKET  
Contact : Amélie 06 59 55 93 18  
ssbb23220@gmail.com Élodie 06 14 90 7  
Essai / reprise : dès le 2 septembre 2026.

### Basket • BONNAT

HORAIRE : 18h30-20h00  
PUBLIC : Senior fille  
TARIF : 130.0

LIEU : complexe Sportif à Bonnat  
Organisateur : SS BONNAT BASKET  
Contact : Amélie 06 59 55 93 18 Élodie 06 14  
90 76 77 ssbb23220@gmail.com  
Essai / reprise : dès le 2 septembre 2026.

### Fitness, Gym • GENOUILAC

HORAIRE : 20h  
PUBLIC : adulte  
TARIF : 80.0

LIEU : salle des fêtes de Genouillac  
Organisateur : Le club de Gym Genouillacois  
Contact : Sylvie Santinon 0671215230  
Essai / reprise : Mercredi 9 Septembre Deux  
séances d'essai.

### Handball • BONNAT

HORAIRE : à partir de 20h  
PUBLIC : adulte à partir de 16ans  
TARIF : 65.0

LIEU : Complexe sportif des deux Vallées à  
Bonnat  
Organisateur : La SSB Handball  
Contact : mail : Site internet :  
shb.sportsregions.fr ssbhhandball@gmail.com  
07.60.70.45.33 ou 06.88.24.52.10

### Initiation à la botanique des comestibles de notre région et bien plus... • MOUTIER-MALCARD

HORAIRE : 10h à 11h30  
PUBLIC : adultes  
TARIF : 10€/an

LIEU : Moutier-Malcard  
Organisateur : Ampl'yflore  
Contact : 0652049767  
Essai / reprise : à partir 17 février 2027.

### TAICHI CHUAN (style petit dragon) • CHAMPSANGLARD

HORAIRE : 16h30 à 18h  
PUBLIC : Enfant à partir de 10 ans adultes  
TARIF : 10 euros à l'inscription pour l'année le  
prix des cours à voir sur place.

LIEU : A la salle polyvalente de  
Champsanglard  
Organisateur : Ecole de taïchi chuan en  
marche  
Contact : 06 88 11 48 58  
amplyflore.plantes.sauvages@gmail.com  
Essai / reprise : Les 2 premiers cours sont  
gratuits à partir 09 septembre 2026

### TAICHI CHUAN (style petit dragon) • CHAMPSANGLARD

HORAIRE : 18h30 à 20h  
PUBLIC : Enfant à partir de 10 ans adultes  
TARIF : 10 euros à l'inscription pour l'année le  
prix des cours à voir sur place.

LIEU : A la salle polyvalente de  
Champsanglard  
Organisateur : Ecole de taïchi chuan en  
marche  
Contact : 06 88 11 48 58  
Essai / reprise : Les 2 premiers cours sont  
gratuits à partir 09 septembre 2026



PORTES DE LA CREUSE  
*en marche*

# ACTIVITÉS ADULTES

ZOOM PAR JOUR

## JEUDI

### JUDO • BONNAT

HORAIRE : 18h15 à 19h30

PUBLIC : adultes

TARIF : 130€ (inclut cotation + licence), tarif dégressif si plusieurs licenciés au sein d'une même famille

LIEU : complexe Sportif à Bonnat

Organisateur : Judo des deux vallées

Contact : Mme PRETRE Virginie, 06 41 58 90

36, judoclubbonnat@gmail.com

Essai / reprise : Reprise le 7/09. 3 cours d'essai gratuit

### yoga • BONNAT

HORAIRE : 10h à 11h30

PUBLIC : enfant adolescent adulte

TARIF : 7€ la séance 10€ adhésion annuelle

LIEU : Complexe sportif des deux vallées

Organisateur : Association Yoga Bonnat

Contact : pfrancoise56@yahoo.fr 06 32 35 02 25

Essai / reprise : Reprise le 1er jeudi de septembre



## VENDREDI

### Twirling • CHÂTELUS-MALVALEIX

HORAIRE : 19h 20h  
PUBLIC : adulte  
TARIF : à partir de 165 €

LIEU : Gymnase Châtelus-Malvaleix  
Organisateur : Kids en forme  
Contact :  
kidsenforme23@gmail.com 0666382924

### Famille • CHÂTELUS-MALVALEIX

HORAIRE : 19h 20h  
PUBLIC : adulte et enfant  
TARIF : à partir de 200€

LIEU : Gymnase Châtelus-Malvaleix  
Organisateur : Kids en forme  
Contact : kidsenforme23@gmail.com  
0666382924

### Basket • BONNAT

HORAIRE : 19h30-21h00  
PUBLIC : Adulte femme  
TARIF : 130.0

LIEU : complexe Sportif à Bonnat  
Organisateur : SS BONNAT BASKET  
Contact : Amélie 06 59 55 93 18 Élodie 06 14 90 76 77 ssbb23220@gmail.com  
Essai / reprise : dès le 2 septembre 2026.

### Basket • BONNAT

HORAIRE : 21h00-22h30  
PUBLIC : adulte homme  
TARIF : 130.0

LIEU : complexe Sportif à Bonnat  
Organisateur : SS BONNAT BASKET  
Contact : Amélie 06 59 55 93 18 Élodie 06 14 90 76 77 ssbb23220@gmail.com  
Essai / reprise : dès le 2 septembre 2026.

### Soirées jeux de société, • BONNAT

HORAIRE : à partir de 18h30  
PUBLIC : à partir de 14 ans, (mineur accompagné d'un adulte)  
TARIF : 10€ (individuel) / 20 € famille

LIEU : Le Chai Bonnat  
Organisateur : jeuxmcreuse  
Essai / reprise : Les 2 premières soirées gratuites.

### Soirées jeux de société, • CHÂTELUS-MALVALEIX

HORAIRE : à partir de 19h00  
PUBLIC : à partir de 14 ans, (mineur accompagné d'un adulte)  
TARIF : 10€ (individuel) / 20 € famille

LIEU : 4 Place de la Liberté, Chatelus-Malvaleix  
Organisateur : jeuxmcreuse  
Essai / reprise : Les 2 premières soirées gratuites.

### formation musicale et apprentissage d'un instrument de la Banda • ROCHES

HORAIRE : 18h30 à 19h30  
PUBLIC : de 7 ans à adulte  
TARIF : adhésion annuelle 10€

LIEU : locaux à côté de la mairie  
Organisateur : Banda de Roches  
Contact : Nathalie 06 86 34 37 34  
Essai / reprise : essai possible sur 2 à 3 séances



PORTES DE LA CREUSE  
*en marche*

# ACTIVITÉS ADULTES

ZOOM PAR JOUR

## SAMEDI

### **badminton • BONNAT**

HORAIRE : 10-20h

PUBLIC : adultes

TARIF : 40 euros jusqu'à 8ans, 60e de 8ans à  
18ans et 78e pour les adultes

LIEU : complexe Sportif à Bonnat

Organisateur : badminton ssbab23

Contact : 0698308280 ssbab23@free.fr

Essai / reprise : dès le 7 septembre



PORTES DE LA CREUSE  
*en marche*

# ACTIVITÉS ADULTES

ZOOM PAR JOUR

## DIMANCHE

### **danse • MORTROUX**

PUBLIC : adulte

TARIF : gratuit

LIEU : Mortroux

Organisateur : Amicale laïque de mortroux

Contact : 06 62 33 83 15

Essai / reprise : A partir du 1 octobre à fin  
mars

# ACTIVITÉS ADULTES

SEMAINIER 2026-2027

## LUNDI

### badminton • BONNAT

HORAIRE 17h30 à 19h  
PUBLIC adultes  
TARIF 40 euros jusqu'à 8ans, 60€ de 8ans à 18ans et 78€ pour les adultes

LIEU complexe Sportif à Bonnat  
Organisateur : badminton-sab23  
Contact : 0698308260 ssab23@free.fr  
Essai / reprise : dès le 7 septembre

### JUDO • BONNAT

HORAIRE 18h15 à 19h30  
PUBLIC adultes  
TARIF 130€ (inclut cotation + licence), tarif dégressif si plusieurs licenciés au sein d'une même famille

LIEU complexe Sportif à Bonnat  
Organisateur : judo des deux vallées  
Contact : Mme PRETTE Virginie, 06 41 58 90 36, judoclubbonnat@gmail.com  
Essai / reprise : Reprise le 7/09, 3 cours d'essai gratuits

### Escalade • BONNAT

HORAIRE 18 à 20h  
PUBLIC Adolescent à partir de 14 ans, après un entretien préalable.  
TARIF 110€, possibilité de bénéficier du Pass-Sport.

LIEU Complexe sportif des Deux Vallées à Bonnat.  
Organisateur : A Chacun Sa Voie  
Contact : Yvan Lacoste, Président 0686001658 François Chuffart, Secrétaire 0650499221 E-mail : contact.achacunsavoie@gmail.com  
Essai / reprise : dès le 7 septembre

### GYM DOUCE • LOURDOUEIX-SAINT-PIERRE

HORAIRE 15h30  
PUBLIC adultes  
TARIF 90.0

LIEU salle foyer rural  
Organisateur : La RIS BANC BELLE  
Contact : 0622311595  
Essai / reprise : Début le lundi 7/9 jusqu'à fin juin 2027

### GYM ACTIVE • LOURDOUEIX-SAINT-PIERRE

HORAIRE 19h  
PUBLIC Dès 14ans et plus  
TARIF 90.0

LIEU salle foyer rural  
Organisateur : RISBANCBELLE  
Contact : 0622311595  
Essai / reprise : Début le lundi 7/9 jusqu'à fin juin 2027

### Qi Gong • MORTROUX

HORAIRE 18h30  
PUBLIC adulte  
TARIF Règlement au trimestre ou à la séance.

LIEU aile des fêtes de la mairie de Mortroux  
Organisateur : Association Mummies  
Contact : 06 28 15 58 85 mummies@gmail.com  
Essai / reprise : Qi Gong à Mortroux, lundi 21 septembre à 18h30 Possibilité de commencer en cours d'année. Séance d'essai gratuite.

## MARDI

### FITNESS • CHÂTELUS-MALVALEIX

HORAIRE 19h30-20h30  
PUBLIC adulte  
TARIF à partir de 165€

LIEU Gymnase Châtelus-Malvalaix  
Organisateur : Kids en forme  
Contact : kidsenforme23@gmail.com 0666382924

## MERCREDI

### Gym d'entretien • CHÂTELUS-MALVALEIX

HORAIRE 17h15-18h15  
PUBLIC adulte  
TARIF à partir de 165€

LIEU Gymnase Châtelus-Malvalaix  
Organisateur : Kids en forme  
Contact : kidsenforme23@gmail.com 0666382924

### PILATES • CHÂTELUS-MALVALEIX

HORAIRE 18h30-19h30  
PUBLIC adulte  
TARIF à partir de 165€

LIEU gymnase chatus malvalaix  
Organisateur : Kids en forme  
Contact : kidsenforme23@gmail.com 0666382924

### Basket • BONNAT

HORAIRE 17h00-18h30  
PUBLIC Adultes - Senior homme  
TARIF 130.0

LIEU complexe Sportif à Bonnat  
Organisateur : SS BONNAT BASKET  
Contact : Amélie 06 59 55 93 18 ssbb2322@gmail.com 06 14 90 77  
Essai / reprise : dès le 2 septembre 2026.

### Basket • BONNAT

HORAIRE 18h30-20h00  
PUBLIC Senior fille  
TARIF 130.0

LIEU complexe Sportif à Bonnat  
Organisateur : SS BONNAT BASKET  
Contact : Amélie 06 59 55 93 18 Elodie 06 14 90 76 77 ssbb2322@gmail.com  
Essai / reprise : dès le 2 septembre 2026.

### Fitness, Gym • GENOUILLAC

HORAIRE 20h  
PUBLIC adulte  
TARIF 80.0

LIEU salle des fêtes de Genouillac  
Organisateur : Le club de Gym Genouillacois  
Contact : Sylvie Santinon 0673213230  
Essai / reprise : Mercredi 9 Septembre Deux séances d'essai.

### Handball • BONNAT

HORAIRE à partir de 20h  
PUBLIC adulte à partir de 16ans  
TARIF 65.0

LIEU Complexe sportif des deux Vallées à Bonnat  
Organisateur : La SSB Handball  
Contact : mail : Site internet : shb.apertregions.fr ssbhandball@gmail.com 07 80 70 45 33 ou 06 88 24 52 10

### Initiation à la botanique des comestibles de notre région et bien plus... • MOUTIER-MALCARD

HORAIRE 10h à 11h30  
PUBLIC adultes  
TARIF 10€/an

LIEU Moutier-Malcard  
Organisateur : Amplyffore  
Contact : 0652049767  
Essai / reprise : à partir 17 février 2027.

### TAICHI CHUAN (style petit dragon) • CHAMPSANGLARD

HORAIRE 16h30 à 18h  
PUBLIC Enfant à partir de 10 ans adultes  
TARIF 10 euros à l'inscription pour l'année le prix des cours à voir sur place ,

LIEU A la salle polyvalente de Champanglard  
Organisateur : Ecole de taichi chuan en marche  
Contact : 06 88 11 48 58 amplyffore.plantes.sauvages@gmail.com  
Essai / reprise : Les 2 premiers cours sont gratuits à partir 09 septembre 2026

### TAICHI CHUAN (style petit dragon) • CHAMPSANGLARD

HORAIRE 18h30 à 20h  
PUBLIC Enfant à partir de 10 ans adultes  
TARIF 10 euros à l'inscription pour l'année le prix des cours à voir sur place ,

LIEU A la salle polyvalente de Champanglard  
Organisateur : Ecole de taichi chuan en marche  
Contact : 06 88 11 48 58  
Essai / reprise : Les 2 premiers cours sont gratuits à partir 09 septembre 2026

## JEUDI

### JUDO • BONNAT

HORAIRE 18h15 à 19h30  
PUBLIC adultes  
TARIF 130€ (inclut cotation + licence), tarif dégressif si plusieurs licenciés au sein d'une même famille

LIEU complexe Sportif à Bonnat  
Organisateur : judo des deux vallées  
Contact : Mme PRETTE Virginie, 06 41 58 90 36, judoclubbonnat@gmail.com  
Essai / reprise : Reprise le 7/09, 3 cours d'essai gratuits

### yoga • BONNAT

HORAIRE 10h à 11h30  
PUBLIC enfant adolescent adulte  
TARIF 7€ la séance 10€ adhésion annuelle

LIEU Complexe sportif des deux vallées  
Organisateur : Association Yoga Bonnat  
Contact : francoise56@yahoo.fr 06 12 35 02 25  
Essai / reprise : Reprise le 1er jeudi de septembre

## VENREDI

### Twirling • CHÂTELUS-MALVALEIX

HORAIRE 19h 20h  
PUBLIC adulte  
TARIF à partir de 165 €

LIEU Gymnase Châtelus-Malvalaix  
Organisateur : Kids en forme  
Contact : kidsenforme23@gmail.com 0666382924

### Famille • CHÂTELUS-MALVALEIX

HORAIRE 19h 20h  
PUBLIC adulte et enfant  
TARIF à partir de 200€

LIEU Gymnase Châtelus-Malvalaix  
Organisateur : Kids en forme  
Contact : kidsenforme23@gmail.com 0666382924

### Basket • BONNAT

HORAIRE 19h30-21h00  
PUBLIC Adulte femme  
TARIF 130.0

LIEU complexe Sportif à Bonnat  
Organisateur : SS BONNAT BASKET  
Contact : Amélie 06 59 55 93 18 Elodie 06 14 90 76 77 ssbb2322@gmail.com  
Essai / reprise : dès le 2 septembre 2026.

### Basket • BONNAT

HORAIRE 21h00-22h30  
PUBLIC adulte homme  
TARIF 130.0

LIEU complexe Sportif à Bonnat  
Organisateur : SS BONNAT BASKET  
Contact : Amélie 06 59 55 93 18 Elodie 06 14 90 76 77 ssbb2322@gmail.com  
Essai / reprise : dès le 2 septembre 2026.

### Soirées jeux de société, • BONNAT

HORAIRE à partir de 18h30  
PUBLIC à partir de 14 ans, (mineur accompagné d'un adulte)  
TARIF 10€ (individuel) / 20 € famille

LIEU Le Chal Bonnat  
Organisateur : jeuxmeuse  
Essai / reprise : Les 2 premières soirées gratuites

### Soirées jeux de société, • CHÂTELUS-MALVALEIX

HORAIRE à partir de 19h00  
PUBLIC à partir de 14 ans, (mineur accompagné d'un adulte)  
TARIF 10€ (individuel) / 20 € famille

LIEU 4 Place de la Liberté, Châtelus-Malvalaix  
Organisateur : jeuxmeuse  
Essai / reprise : Les 2 premières soirées gratuites

### formation musicale et apprentissage d'un instrument de la Banda • ROCHES

HORAIRE 18h30 à 19h30  
PUBLIC de 7 ans à adulte  
TARIF adhésion annuelle 10€

LIEU locaux à côté de la mairie  
Organisateur : Banda de Roches  
Contact : Nathalie 06 86 34 37 34  
Essai / reprise : essai possible sur 2 à 3 séances

## SAMEDI

### badminton • BONNAT

HORAIRE 10-20h  
PUBLIC adultes  
TARIF 40 euros jusqu'à 8ans, 60€ de 8ans à 18ans et 78€ pour les adultes

LIEU complexe Sportif à Bonnat  
Organisateur : badminton ssab23  
Contact : 0698308260 ssab23@free.fr  
Essai / reprise : dès le 7 septembre

## DIMANCHE

### danse • MORTROUX

PUBLIC adulte  
TARIF gratuit

LIEU Mortroux  
Organisateur : Amicale laïque de mortroux  
Contact : 06 62 33 83 15  
Essai / reprise : A partir du 1 octobre à fin mars

## EN SEMAINE

### THÉÂTRE, DANSE, CHANT • MORTROUX

PUBLIC : adulte  
TARIF : gratuit

LIEU : Mortroux  
Organisateur : Amicale laïque de mortroux  
Contact : 06 62 33 83 15  
Reprise : A partir du 1 octobre à fin mars



PORTES DE LA CREUSE  
en marche