kiplin

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

près de chez vous

kiplin

Pilote Kiplin espère que ce programme vous a permis d'améliorer votre condition physique, d'augmenter votre bien-être physique et mental ainsi que d'instaurer de nouvelles habitudes de vie.
Et maintenant ? Pour maintenir vos bonnes habitudes, l'équipe Kiplin a créé cette **cartographie de Lille et sa périphérie,** pour vous aider à trouver **une activité physique adaptée à vos envies, vos besoins et vos capacités** et à la **maintenir sur le long terme.**

C'EST PARTI ! VOUS AVEZ DÉSORMAIS TOUTES LES CARTES EN MAINS POUR INTÉGRER DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE DANS VOTRE QUOTIDIEN !

SOMMAIRE

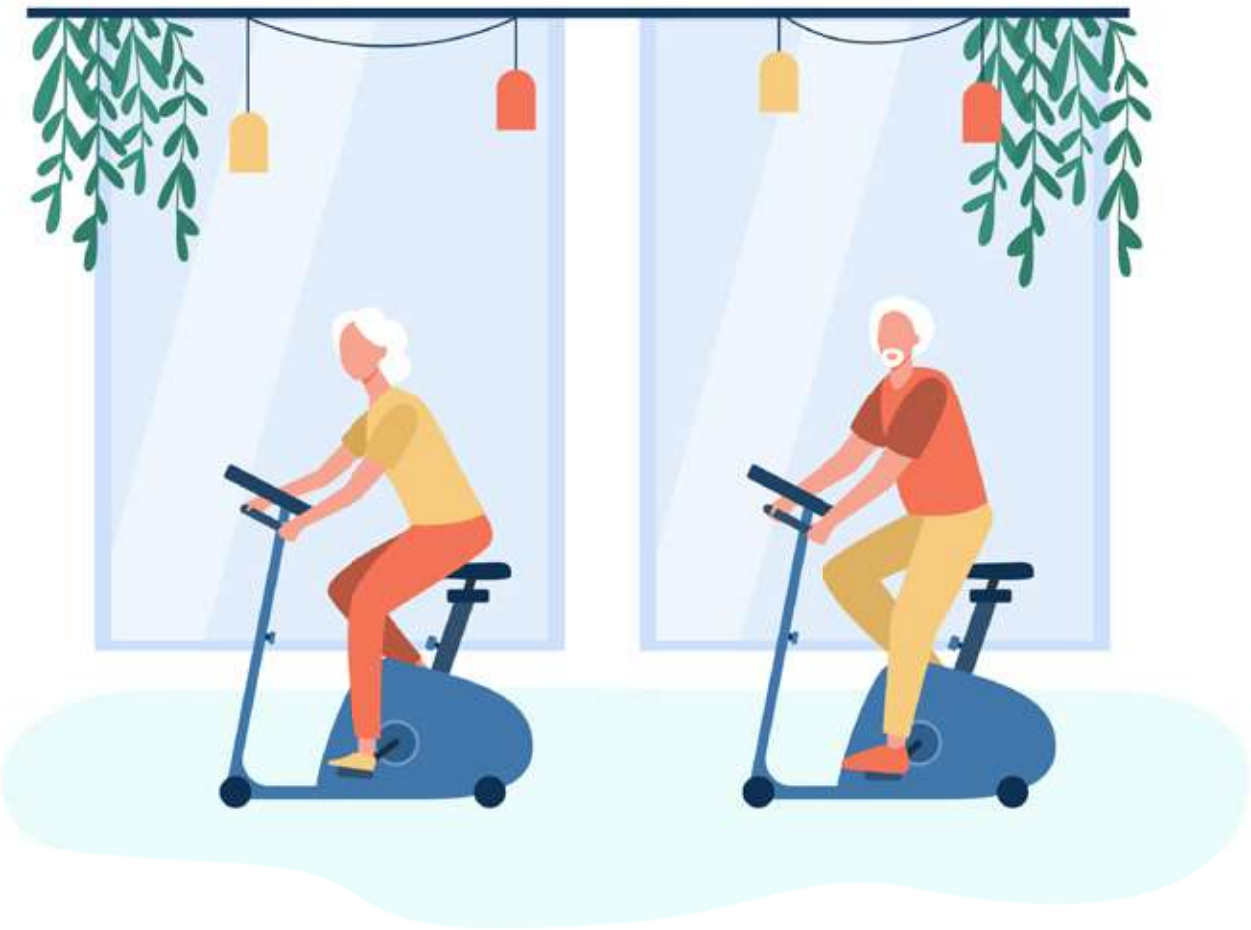
Structures d'activité physique, sport et bien-être.....*3*
Maisons Sport-Santé..... *4*
Associations.....*6*
Professionnels indépendants.....*10*
Piscines et centre aquatiques.....*12*
Salles de sport et d'activité physique.....*14*

RESSOURCES EN LIGNE

Deux sites recensent différents lieux de pratique avec une variété d'activités (Pilates, yoga, natation, etc.) à proximité de chez vous :

L'offre APA de l'ARS Hauts-de-France

Le réseau Sport Santé & Bien-être du Nord Pas de Calais



MAISONS SPORT-SANTÉ

Constituées de professionnels de la santé et du sport, ces espaces **certifiés** par les ministères des Sports, des Solidarités et de la Santé, permettent de bénéficier d'un accompagnement pour :

- S'informer sur les bienfaits de la pratique régulière d'une activité physique et sportive.
- Connaître les offres d'activités physiques et sportives à proximité de chez soi.
- Débuter ou reprendre une activité physique et sportive **grâce à un encadrement adapté** à ses envies, ses besoins et à ses capacités.

Les maisons Sport-Santé s'adressent à des personnes en bonne santé, ainsi qu'à des personnes souffrant de maladies chroniques ou d'affections de longue durée pour lesquelles l'activité physique est recommandée.

1 SANTÉLYS

Des programmes sport santé et nutrition d'une durée de 4 à 6 mois en présentiel ou distanciel regroupant des séances d'activités physiques adaptées et des ateliers diététiques en fonction de votre état de santé et de vos objectifs.

Pour en savoir plus : **Jean Delrue**
jdelrue@santelys.fr
06 73 28 50 97
351 rue Ambroise Paré, 59120 Loos

2 LE CODEP EPGV NORD

Cette maison Sport Santé propose différentes activités comme la Gym Energy, Gym Zen, Gym Danse, Gym Oxygène ainsi qu'un programme Gym'après Cancer. A raison de 2 à 3 séances par semaine, ce dernier a pour but de favoriser l'amélioration de la santé physique, mentale et sociale à travers une pratique régulière et autonome.

Pour en savoir plus : **Florian Arnaud**
florian.arnaud@comite-epgv.fr
06 61 19 14 70
255 rue de Lille. 59130, Lambersart

https://epgvnord.assoconnect.com/page/1440551-notre-maison-sport-sante
https://vitafede.ffepgv.fr/programme/univers-sante/cancer

3 STAB

Cette maison Sport Santé propose des cours collectifs en intérieur ou extérieur. Vous pourrez pratiquer du fitness sous différentes formes et à des intensités variées (vélo, cardio, zumba, renforcement musculaire, stretching, ...).

Pour en savoir plus :
https://stabvelodromeroubaix.fr/fitness/
Contact : 03 20 65 31 60 ou formulaire de contact sur le site.
59 rue Alexandre Fleming, 59100 Roubaix.

ASSOCIATIONS

Associations proposant un programme adapté non spécifique au cancer :

1 **Ride On Lille (ROD)**
Quel que soit votre âge et votre niveau, cette association vous propose d'apprendre ou d'améliorer la pratique du roller en toute sécurité grâce à des cours individuels ou collectifs. Différents lieux possibles:

- Salle Defaucompret – Lille Fives: 4 rue Parmentier, 59000 Lille
- Halle de Glisse - Lille Sud: 343 Rue de Marquillies, 59000 Lille
- Halle Canteleu – Villeneuve d'Ascq: 64 Rue Carpeaux, 59650 Villeneuve-d'Ascq

Pour en savoir plus :
Echarri Juan Francisco
https://rol.asso.fr/
contact@rideonlille.com
03 20 56 71 61
4 rue parmentier, 59000 Lille

2 **ARSméli**
L'Association de la Retraite Sportive de la Métropole Lilloise (ARSMéli) propose des sports de nature (cyclotourisme, marche nordique, randonnée pédestre), de la danse, de la gymnastique, du badminton, du tennis de table et du bowling.

Pour en savoir plus :
Gilbert Lecoche
https://arsmeli.pagesperso-orange.fr/
a.guilbert.arsmeli@gmail.com
07 71 85 08 81
26 rue Denis Papin, 59650 Villeneuve-d'Ascq

3 **Tonic Forme Fretin**
Près de la mairie de Fretin, cette association propose des cours de remise en forme et de danse pour tout public (gym douce, Zumba, Step, Pilates, renforcement musculaire, ...).

Pour en savoir plus :
Laurence Carpels
http://tonicformefretin.wifeo.com/
tonicforme.fretin@yahoo.fr
06 64 39 61 55
31 rue Jean Baptiste Lebas, 59273 Fretin

4 **VITAL'GYM RONCQ**

Différentes activités avec ou sans matériel sont proposées comme le Pilates, du renforcement musculaire, du step, de la zumba et bien d'autres.

Pour en savoir plus :
Chantal Hebrant
https://www.roncq.fr/
vitalgym@roncq.asso.fr
06 72 29 11 40
Complexe sportif Joël Bast, rue de Lille, 59223 Roncq

5 Le LUC APA

La Ligue Universitaire Club propose diverses activités physiques collectives et adaptées (lombalgies, cancers, seniors, handicaps, obésité, ...) comme de la remise en forme, du self défense, des ateliers respiratoires, etc. Les encadrants, diplômés en APA, sauront répondre à vos attentes et vous assureront une pratique en toute sécurité.

Pour en savoir plus :
Anthony Blondé
https://www.luc.asso.fr/fr/menu-sante
anthonyb@luc.asso.fr
03 20 58 91 79
83 rue Abélard 59000 Lille

Associations proposant un programme adapté à un public atteint de cancer, pendant ou après les traitements :

6 Émeraude

Cette association accompagne les personnes atteintes de cancer, pendant et après les traitements dans le but de se reconstruire progressivement avec différentes activités physiques adaptées et variées (sportives, culturelles ou festives).

Pour en savoir plus :
Martine Pecqueur
www.asso-emeraude59.fr
associationemeraude59@gmail.com
06 12 98 93 12
173 rue des stations 59000 Lille

7 Mon Bonnet Rose

Vous pourrez trouver en ce lieu d'informations et de conseils, d'une part des activités physiques adaptées, pratiquées de manière ludique et conviviale mais également une aide psychologique et sociale dans le but de mieux vivre la maladie.

Pour en savoir plus :
Maureen Govart
lamaison@monbonnetrose.fr
03 20 74 48 81
121 rue nationale 59700 Marcq-en-Barœul

Siel Bleu

Quelle que soit votre situation, cette association vous propose des séances individuelles ou en groupe, à domicile ou auprès de structures partenaires. Leur offre : un accompagnement en ligne, un suivi au quotidien et des conseils sur l'alimentation et la santé.

Pour en savoir plus :
Alexandra Brabant
www.sielbleu.org/siel-bleu-departement-nord-59
06 52 96 31 99

PROFESSIONNELS INDÉPENDANTS

Avec comme passion le sport et la santé, les enseignants en activités physiques adaptées proposent différentes prestations (séances individuelles ou collectives, à domicile, en salle ou à distance). Cette prise en charge personnalisée permet d'optimiser vos capacités physiques et mentales et répondre au mieux à vos besoins.

1 **SPORTHYGÉE - Marc Tournemaine**
Marc propose un programme complet pour retrouver la forme et améliorer sa santé grâce à un bilan initial et des séances d'activités physiques adaptées selon vos besoins et vos objectifs.
Séances à domicile ou à la maison de soins Sano & Lontano.

https://www.sporthygee.fr/
tournemainemarc@gmail.com
07 82 45 52 65
25 rue du Carrousel 59650 Villeneuve-d'Ascq

2 **SEMOUVOIR ENSEMBLE PAS À PAS - Steeve Hourriez**
Steeve propose un programme d'activité physique tout en douceur après avoir défini vos besoins et vos envies. Différentes activités sont possibles à domicile, en individuel ou en petit groupe :
Pilates, Gym Suédoise, relaxation, etc.

https://site.semouvoirensemble.fr/
semouvoirensemble@gmail.com
06.20.58.22.46
2 rue jonville 59650 Villeneuve d'Ascq

3 **LORISPORTAPA - Loris Boucher**
Loris propose une prise en charge adaptée et individualisée grâce à des séances d'activité physique à domicile ou en extérieur. Les exercices et thèmes de séances sont construits en fonction de vos besoins et de vos envies.

loris.boucher@gmail.fr
06 12 46 07 25
11 place Leroux de Fouquemont 59000 Lille

4 **TOUS CAPABLES - Alice Valenti**
Alice propose un coaching individuel ou en petit groupe. Vous y trouverez des séances ludiques et personnalisées pour répondre à vos envies et besoins de santé (Fitness, Step, cardio training, danse, Pilate, Qi-Gong). Les séances peuvent se dérouler à domicile, en visio ou en salle à La Maison ACD Santé.

alice.valenti59@gmail.com
06 62 60 84 80
La Maison ACD Santé : 16 rue saint joseph 59110 La Madeleine

5 **Simon Spychala**
Simon propose des séances à domicile, personnalisées et en toute sécurité. Les séances répondront à vos envies, vos capacités et vos objectifs.

simonspychala@gmail.com
06 82 36 75 77

Vous pouvez retrouver une liste d'enseignants en APA sur l'annuaire de la Société Française des Professionnels en Activité Physique Adaptée :
https://www.sfp-apa.fr/annuaire/

PISCINES ET CENTRES AQUATIQUES

Vous souhaitez profiter des nombreux bienfaits de l'eau ? Retrouvez les piscines et centres aquatiques proposant diverses activités (Aquabike, aquagym, aquarunning, ...)

LILLE OUEST :

- **PISCINE DE WEPPES**
  40 rue de la croix 59134 Herlies

- **CENTRE AQUATIQUE NEPTUNIA**
  rue thirion et ferron 59320 Haubourdin

- **O' PONT SUPÉRIEUR AQUABIKE AQUAFITNESS**
  520 avenue de Dunkerque, 59160 Lomme

- **OXYFORME**
  853 rue Charles de Gaulle, 59840 Prémesque

- **PISCINES MARX DORMOY**
  36 avenue Marx Dormoy, 59000 Lille

LILLE EST :

- **PISCINE MUNICIPALE DE CROIX**
  rue Victor Schoelcher 59170 Croix

- **PISCINE MUNICIPALE DE MONS EN BAROEUL**
  20 rue lacordaire, 59370 Mons-en-Barœul

- **FITÉO**
  1 avenue de la Marque, 59650 Villeneuve d'Ascq

- **PISCINES DES TROIS VILLES**
  350 rue de Dr Schweitzer 59510 Hem

- **CENTRE NAUTIQUE BABYLONE**
  2 rue du podium, 59650 Villeneuve D'Ascq

LILLE NORD :

- **SOWAI**
  180 rue de bondues, 59118 Wambrechies

- **CENTRE O'FAMILY MARCQ-EN-BAROEUL**
  865 avenue de la république, 59700 Marcq-en-Baroeul

- **AQUAKIN**
  13 avenue Émile Zola 59800 Lille

- **PISCINE MUNICIPALE DE MARCQ-EN-BAROEUL**
  102 rue de la briqueterie, 59700 Marcq-en-Baroeul

LILLE SUD :

- **LE SWIM**
  3 rue nicéphore niépce 59710 Ennevelin

- **PISCINE MUNICIPALE DE RONCHIN**
  rue Comtesse de Ségur, 59790 Ronchin

- **PISCINES ZEN & O**
  2 rue Gagarine 59139 Wattignies

- **PISCINE MUNICIPALE DE SECLIN**
  2 avenue du président Allende, 59113 Seclin

SALLES DE SPORT ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- **CORESPA**
  Cette salle de sport spécialisée dans le suivi individuel propose plusieurs formules : solo, duo, en club ou en ligne. Vous serez accompagné(e) par des professionnels de la forme et de la santé qui établissent un programme adapté à vos besoins et à vos objectifs.
  Présence dans les villes suivantes : Wasquehal, Seclin, Marquette lez lille, Marcq-en-baroeul.

  Pour plus d'informations :
  https://www.corespa.fr

- **AQUAKIN**
  Centre de bien-être et de remise en forme proposant différents cours collectifs aquatiques et en salle (Aquabike, Aquarenfo, Pilates, Ecole du dos, etc.). Les professionnels sont formés en activité physique adaptée pour rendre accessibles les exercices en fonction de vos capacités.

  Pour plus d'informations :
  https://www.aqua-kin.fr/
  13 avenue Émile Zola, 59800 Lille

- **LA PETITE SALLE**
  Ambiance conviviale et bienveillante dans ce centre pour prendre soin de votre corps et de votre esprit. Cours collectifs (Pilates, Yoga, renforcement musculaire, ...) de 12 personnes maximum, accessibles et adaptés à vos envies et vos objectifs.

  Pour plus d'informations :
  https://lapetitesalle.com/
  121 bis Avenue De Lattre de Tassigny, 59350 Saint-André-Lez-Lille

kiplin

www.kiplin.com