République Française
Département de La Réunion

COMMUNE DU TAMPON
La France dans l'Océan Indien

Le Tampon, LA SANTÉ par le SPORT

SPORT Santé
DANS LES QUARTIERS

GRATUIT



VOUS ÊTES TAMPONNAIS (+18 ANS) ?

Rejoignez le mouvement : bougez près de chez vous !

1 Obtenir un certificat médical chez le médecin

2 Consulter le programme des activités et téléphoner pour vous inscrire.

3 Pratiquer les activités de votre choix!

INFOS AU 0262 57 87 07

Service Manifestations et Activités Sportives - Direction des Sports

Ville Active & Sportive

SSBE.re Sport Santé Bien-Être Pour Tous & Sur Ordonnance

PROGRAMMATION

SPORT SANTÉ DANS LES QUARTIERS

DE FÉVRIER À JUILLET 2026

JOURS	HORAIRES	SECTEURS	LIEUX	ACTIVITES	PUBLIC	INTENSITÉ
Lundi	08h15 à 09h15	10ème Km	Gymnase - Complexe du 10ème Km	Pilates (intermédiaire)	18 ans et +	Modérée
	09h30 à 10h30	10ème Km	Gymnase - Complexe du 10ème Km	Pilates (débutant)	18 ans et +	Facile
	08h30 à 10h00	Trois Mares	Gymnase de 3 mares	Ateliers de postures et d'équilibre	18 ans et +	Modérée
	08h30 - 09h30 10h00 - 11h00	La Pointe	Parcours de Santé	Initiation sophrologie / Yoga au sol	18 ans et +	Facile
	09h00 à 10h30	Centre ville	Stade Klébert Picard	VTT (Initiation)	18 ans et +	Modérée
		La Pointe	Parcours de Santé	Ateliers de remise en forme	18 ans et +	Modérée
		Dassy	Parc des Palmiers	Ateliers de remise en forme	18 ans et +	Modérée
		10ème Km	Dojo du 10eme	Taï so	18 ans et +	Modérée
	13h30 à 14h30	10e Km	Gymnase - Complexe du 10ème Km	Hatha Yoga / Relaxation	18 ans et +	Facile
	13h45 à 15h00	Pont d'Yves	Salle d'animation Pont D'Yves	Salsa	18 ans et +	Modérée
	13h30 à 15h00	400	Boulodrome Chapiteau des 400	Pétanque	18 ans et +	Facile
Mardi	08h30 à 10h00	Bras de Pontho	Structure couverte Bras de Pontho	Ateliers de remise en forme	18 ans et +	Forte
	09h00 à 10h30	10e Km	Gymnase - Complexe du 10ème Km	Sport Santé Seniors	Seniors + 60 ans	Facile
	08h30 - 09h30 10h00 - 11h00	10e Km	Salle à l'étage	Initiation Sophrologie / Yoga au sol	18 ans et +	Facile
	09h00 à 10h30	Bras Creux	Salle d'animation Bras Creux	Ateliers de remise en forme	18 ans et +	Forte
		Pont d'Yves	Salle d'animation Pont D'Yves	Salsa	18 ans et +	Modérée
		La Pointe	Parcours de Santé	Ateliers de remise en forme	18 ans et +	Modérée
	13h30 à 15h00	Dassy	Parc des Palmiers	Marche nordique	18 ans et +	Modérée
	13h45 à 15h00	10e Km	Gymnase du 10e Km	Stretching et Postures	18 ans et +	Modérée
Mercredi	09h00 à 10h00	23e Km	Salle de fitness du 23ème km	Sport Santé Seniors	Seniors + 60 ans	Facile
Jeudi	08h00 à 11h30	Plage St Pierre (jusqu'àu 30 avril 2026)		Marche Aquatique	Seniors + 60 ans	Modérée à forte
	08h00 à 11h30	Plage St Pierre (jusqu'àu 30 avril 2026)		Aqua Yoga	18 ans et +	Facile
	09h00 à 10h30	10e Km	Salle – Complexe du 10e Km	Zumba Fitness	18 ans et +	Modérée
		Zac Badré	Salle d'animation la châtoire (en bas de la grande salle) A partir de mai 2026	Mobilité articulaire / souplesse	18 ans et +	Modérée à forte
		Lieu à définir	Lieux à définir A partir de mai 2026	Circuit Fitness	18 ans et +	Modérée
		17e km	Salle d 'animation 17e Km	Ateliers de remise en forme	18 ans et +	Modérée à forte
	08h30 - 09h30 10h00 - 11h00	La Pointe	Parcours de Santé	Yogging	18 ans et +	Modérée
	08h30 à 10h00	Bras de Pontho	Structure couverte Bras de Pontho	Ateliers de remise en forme	18 ans et +	Forte
	09h00 à 10h00	Pont d'Yves	Salle d'animation Pont d'Yves	Ateliers de remise en forme	18 ans et +	Modérée
	13h30 à 15h00	400	Boulodrome Chapiteau des 400	Pétanque	18 ans et +	Facile
		23e Km	Rdv devant salle fitness du 23ème km	Marche et remise en forme	18 ans et +	Modérée
		10e Km	Gymnase - Complexe du 10ème Km	Tabata / Cross Training	18 ans et +	Forte
Vendredi	08h30 à 10h30	Tampon	Quartiers du Tampon	Marche Urbaine et Marche Rapide	18 ans et +	Modérée à forte
	09h00 à 10h30	Centre ville	Dojo Kleber Picard	Taï so	18 ans et +	Modérée
	08h30 - 09h30 10h00 - 11h00	La Pointe	Parcours de Santé	Yogging	18 ans et +	Modérée
	09h00 à 10h30	Araucarias	Salle d'animation	Remise en forme	18 ans et +	Modérée
		Dassy	Parc des Palmiers	Marche et remise en forme	18 ans et +	Forte
		10e Km	Gymnase – Complexe du 10e Km	Tai Chi – Gi Gong	18 ans et +	Modérée

Sous réserve de modifications liées à nos impératifs de service.

Reprise des activités : à partir du lundi 02 février 2026 | Inscriptions téléphoniques : à partir du 19 janvier 2026