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

République Française
Département de La Réunion

COMMUNE DU TAMPON
La France dans l'Océan Indien

Le Maire et le Conseil Municipal proposent

Le Tampon, LA SANTÉ par le SPORT

Aqua SANTÉ

GRATUIT



VOUS ÊTES TAMPONNAIS ?
Rejoignez le mouvement !

1 Obtenir un certificat médical chez le médecin

2 S'inscrire par téléphone

3 Se rendre à la piscine de 3 Mares pour pratiquer

INFOS AU 0262 57 87 07

Service Manifestations et Activités Sportives - Direction des Sports

PROGRAMMATION

SPORT SANTÉ DANS LES QUARTIERS
DE FÉVRIER À JUILLET 2026





LUNDI

Aqua – Santé Séniors	15h30 à 16h15 16h30 à 17h15	**Piscine de Trois Mares**

JEUDI

Marche Aquatique Seniors	8h00 à 11h30	**Plage St Pierre** (jusqu'à avril)
Aqua Yoga	8h00 à 11h30	**Plage St Pierre** (jusqu'à avril)
Aqua – Santé Seniors	15h30 à 16h15 16h30 à 17h15	**Piscine de Trois Mares**

VENDREDI

Aqua – Santé Séniors	15h30 à 16h15 16h30 à 17h15	**Piscine de Trois Mares**

Reprise des activités : à partir du lundi 02 février 2026

Ville Active & Sportive

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

LE TAMPON Alon bouj ansamb

République Française
Département de La Réunion

COMMUNE DU TAMPON
La France dans l'Océan Indien

Le Maire et le Conseil Municipal proposent

Le Tampon, LA SANTÉ par le SPORT

Seniors, SANTÉ vous sport

GRATUIT



ACTIVITÉS PHYSIQUES SANTÉ BIEN-ÊTRE

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

LUNDI	Sport Santé Seniors	09h15 à 10h15	Centre sportif Roger Payet du Petit Tampon
	Bureau des Seniors Sport Santé Senior	10h30 à 11h30	
	Aqua – Santé	15h30 à 16h15 16h30 à 17h15	Piscine de Trois Mares
MARDI	Sport Santé Seniors	09h15 à 10h15	Centre sportif Roger Payet du Petit Tampon
	Bureau des Seniors Sport Santé Senior	10h30 à 11h30	
	Sport Santé Seniors	8h45 à 9h30 9h45 à 10h30	Gymnase Complexe du 10ème Km
MERCREDI	Sport Santé Seniors	09h00 à 10h00	Salle de fitness du 23ème km
	Bureau des Seniors Sport Santé Senior	09h15 à 10h15	Centre sportif Roger Payet du Petit Tampon
	Sport Santé Seniors	10h30 à 11h30	
JEUDI	Marche Aquatique	8h00 à 11h30	Plage St Pierre (à partir d'octobre)
	Sport Santé Seniors	09h15 à 10h15	Centre sportif Roger Payet du Petit Tampon
	Bureau des Seniors Sport Santé Senior	10h30 à 11h30	
	Aqua – Santé	15h30 à 16h15 16h30 à 17h15	Piscine de Trois Mares
VENDREDI	Sport Santé Seniors	09h15 à 10h15	Centre sportif Roger Payet du Petit Tampon
	Bureau des Seniors Sport Santé Senior	10h30 à 11h30	
	Aqua – Santé	15h30 à 16h15 16h30 à 17h15	Piscine de Trois Mares

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

République Française
Département de La Réunion

COMMUNE DU TAMPON
La France dans l'Océan Indien

Le Maire et le Conseil Municipal vous proposent

Le Tampon, LA SANTÉ par le SPORT

Marmailles

ALON BOUJ ANSAMB !

LES MERCREDIS DE FÉVRIER À JUILLET 2026



POUR LES ENFANTS NÉS EN 2020 ET 2021 :

- Hip hop et Handball au Complexe Sportif du 10ème km
- Football à la Châtoire
- Éveil Sportif au stade du 23ème km

POUR LES ENFANTS NÉS EN 2015 ET 2016 :

- Self Défense au dojo du 10ème km



ACTIVITÉS GRATUITES!

INSCRIPTIONS À PARTIR DU 26/01/2026 - DÉBUT DES ACTIVITÉS LE MERCREDI 04 FÉVRIER 2026

Ville Active & Sportive

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

TAMPON PAS A PAS

Service Manifestations & Activités Sportives
DIRECTION DES SPORTS : 0262 57 87 07