

Sportives

LA RAQUETTE ROQUEFORTOISE

TENNIS

 www.lr-roquefortoise.fr

 07 62 68 76 52

 raquet.roquefortoise@free.fr



Le club dispose de 6 terrains, 4 durs et 2 "terre battue" ; tous éclairés.

Une école de tennis (de 4 ans à 16 ans), des cours collectifs adultes et des leçons individuelles y sont dispensés.

ACTIVITÉS	TARIFS
Mini tennis	190 €
Club junior	280 €
Club junior TAP + ramassage scolaire	320 €
Cours perfectionnement	300 €
Cours perf + (2 séances par semaine)	580 €
Cours adultes	360 €

-  Parc des Sports
-  de 190 à 580 €
(possibilité tarif famille)
Licence enfants : 70 €
Licence adultes : 120 €

PADEL

Le club dispose de 2 terrains éclairés.

La réservation se fait à la location horaire :

- **heures creuses** : session de 1h30 = 7,50 € par personne
- **heures pleines** : session de 1h30 = 12 € par personne

Licence : 26 € (si pas de licence multi-raquettes)

PICKLEBALL

Le club dispose d'1 terrain.

La réservation se fait à la location horaire.

- 5 € de l'heure par personne.
- Licence : 26 € (si pas de licence multi-raquettes)



SKI-CLUB ROQUEFORTOIS

SKI

 www.ski-roquefort-les-pins.fr

 skiclubrlp@gmail.com

 06 26 83 89 97



Le **Ski-Club Roquefortois** propose des sorties les mercredis et les samedis, de janvier à début avril, hors vacances scolaires aux enfants comme aux adultes. Ces sorties encadrées par des moniteurs diplômés FFS sont ouvertes pour tous niveaux de débutant à confirmé. Un stage vous est également proposé la seconde semaine des vacances de février (du 22 février au 28 février 2026).

La Licence Carte Neige proposée par le club, valable du 1er octobre de chaque année au 30 septembre de l'année suivante, inclut une assurance qui vous assure dans le cadre des activités proposées par le club mais aussi dans le cadre des activités réalisées à titre individuel. Elle vous permet aussi de bénéficier de nombreux avantages et de réductions offertes par les partenaires du Club Avantages FFS.

Le club propose aussi une bourse aux skis les 14, 15 et 16 Novembre 2025.

ACTIVITÉS	HORAIRES
Permanences d'information A partir de décembre à l'Espace Citoyen	lundi : 17 à 19h Jeudi : 17 à 19h
Entraînement - Préparation et renforcement musculaire pour Adulte et Ado	Mardi : 18h30 à 20h

 Mercredi et samedi dans les stations d'Auron et d'Isola 2000

 Licence de 74 à 290 €

Forfait journée : - de 13 ans : 50 € / + de 13 ans : 56 € / Adultes : 60 €
(Comprenant transport, forfait, encadrement par des moniteurs fédéraux et déjeuner au restaurant)

SOPHIA TENNIS DE TABLE

TENNIS DE TABLE

 www.sophiatt.com

 contact@sophiatt.com

 06 64 65 20 18



Sophia Tennis de Table propose des entraînements adaptés pour toutes les catégories d'âge (de 4 à 104 ans) et tous les niveaux.

Club intercommunal de Roquefort-les-Pins, de Valbonne et de Biot (l'Eganaude), nous vous proposons la possibilité de jouer plusieurs fois par semaine pour une progression optimale.

N'hésitez pas à venir essayer l'activité, les 2 premiers cours sont gratuits.

Voici notre planning d'entraînements :

ACTIVITÉS	HORAIRES
Entraînement Jeunes Débutants + Compétition	Mardi : 17h30 - 19h
Entraînement Jeunes Débutants	Mercredi : 17h30 - 18h30
Entraînement Jeunes Intermédiaires	Mercredi : 18h30 - 20h
Jeu libre adultes	Mercredi : 20h - 22h30
Entraînement Adultes Loisir + Adultes Compétition	Mardi : 19h - 20h30
Jeu Libre Jeunes et Adultes + Groupe Jeunes Compétition	Samedi : 13h-17h

Tout le planning 2025-2026 : www.sophiatt.com

 Gymnase du Collège César
Salle Centre Place du Marché

 **Cotisation : 270 € (réduction famille à partir de la deuxième inscription).**
Licence jeunes : 35 €
Licence adultes : 55 €

HORIZON VERTICAL

ESCALADE



-  www.horizonvertical06.fr
-  info@horizonvertical06.fr
-  Gymnase du Collège César

Le club d'escalade (plus de 180 membres) accueille vos enfants (à partir de 7 ans) et les adultes pour la découverte/pratique de ce sport au gymnase du bois St Jaume à Châteauneuf-de-Grasse et au gymnase du collège César de Roquefort-les-Pins ; ainsi que sur les sites de falaises de notre région. Le club organise régulièrement des stages en France et l'étranger.

ACTIVITÉS	HORAIRES
ROQUEFORT-LES-PINS	
Entraînement enfants 7-9 ans	Mardi 17h30 - 18h30
Entraînement enfants 9-13 ans	Mardi 18h30 - 20h00
GYMNASSE CHÂTEAUNEUF DE GRASSE	
Entraînement enfants 7-9 ans	Lundi 17h30 - 18h30 Mardi 17h30 - 18h30 Mercredi 15h00-16h30
Entraînement enfants 9-13 ans	Lundi 18h30 - 20h00 Mardi 18h30 - 20h00 Mercredi 16h30-18h00
Entraînement enfants 14-17 ans	Mercredi 18h00 - 19h30
Entraînement enfants 12-17 ans	Jeudi 18h00 - 19h30

Tarifs et planning adultes : <https://www.horizonvertical06.fr/cours-et-horaires.html>

VOLLEY BALL

 asrvolleyball@gmail.com

 06 60 10 40 69 - 06 98 95 44 18

 Gymnase du Collège César



Le volley se développe à Roquefort-les-Pins, l'ASR VB vous accueille dans une ambiance familiale et conviviale du loisir au senior.

En 24/25, c'est déjà 14 équipes alignées dont 9 jeunes dans les différents championnats.

Alors n'hésitez pas à nous rejoindre (les 3 premiers entraînements sont libres).

Et n'oubliez pas, que le volley est le seul sport collectif sans contact.

La saison commence en septembre jusqu'en juin Amusement et bonne humeur garantis !

TRANCHE D'ÂGE	HORAIRES
Ecole de volley	Mercredi 17h30-18h30
M9/M11 (2018-2015)	Mercredi 17h30-18h45 Vendredi 17h30-18h30
M13 (2014-2013)	Mercredi 17h30-18h45 Vendredi 17h30-18h30
M15 (2012-2011)	Jeudi 17h30-19h00 Vendredi 17h30-18h30
M18 (2010-2008)	Mercredi 18h30-20h00 Vendredi 17h30-18h30
Loisir compétition	Mercredi 20h00-22h00 Samedi 11h00-13h00
Loisir sans compétition	Jeudi 18h30-20h30
Départementale G	Vendredi 18h30-20h15
Pré-nationale F	Mercredi 20h00-22h00 Vendredi 20h15 - 22h15

Cotisation :

Jeunes : 180€ la saison

Seniors : 220€ la saison

Loisir compétition : 150€ la saison

Loisir découverte : 150€ la saison

Possibilité de donateur sujet à de la déduction fiscale

L'AS DU VOLANT

BADMINTON

-  lasduvolantroquefortois.fr
-  as.volantroquefortois@gmail.com
-  06 16 16 49 96
-  Gymnase du collège César
-  150 € - 180 €



L'As du Volant propose des entraînements pour les jeunes et du jeu libre de badminton pour les adultes.

ACTIVITÉS	HORAIRES
Jeunes (10-17 ans) "Entraînement + jeu libre"	Lundi : 17h30 - 20h Possibilité pour les Cadets/Juniors de venir jouer sur les 3 créneaux d'adultes
Adultes "jeu libre"	Lundi : 20h-22h30 Mardi : 20h30-22h30 Jeudi : 20h30 - 22h30 Samedi : 9h-11h

CANSA BASKET

BASKET BALL

☎ 06 42 29 28 58

✉ cansabasket@hotmail.fr

📍 Gymnase du Collège du Rouret
(Gymnase de Châteauneuf)

€ 220 € - 230 €



CANSA BASKET propose des entraînements pour toutes les catégories d'âge. Les équipes sont engagées en championnat départemental.

ACTIVITÉS	HORAIRES
U9 Mini Poussins (2017-2018)	Mercredi 15h45-17h15
U11 Poussins (2015-2016)	Mercredi 16h15-18h00
U13 Benjamins M (2013-2014)	Lundi 17h15-18h30 Jeudi 17h15-19h00
U15 Minimes M (2011-2012)	Lundi 18h30-19h45 Jeudi 19h00-20h30
U18 Cadets M (2008-2009-2010)	Lundi 19h45-21h00 Mercredi 18h00-19h30
U21 Juniors M (2005-2006-2007) + Séniors-1 M	Lundi 21h00-22h20
Séniors-LOISIR M/F	Jeudi 20h30-22h20

L'ASR FOOTBALL

FOOTBALL

✉ asroquefort.fc@gmail.com

☎ 06 50 52 22 03

f as roquefort

📍 Parc des Sports

€ 240 € - 260 €



A.S. ROQUEFORT 



L'ASR football propose des entraînements de football pour toutes les catégories d'âge.

ACTIVITÉS	HORAIRES	ACTIVITÉS	HORAIRES
U6/U7/U8/U9 et U11 F	Mer 14h-15h30	U16	Mer 19h-20h30 Ven 18h-19h30
U10	Lun 17h30-19h Mer 18h-19h30	U17	Mer et Ven 19h30-21h
U11	Jeu : 17h15-18h45	U18 F	Mar et Jeu 18h45-20h15
U12	Lun 17h30-19h Mer 16h-17h30	Seniors F	Mer 20h30-22h
U13	Lun 17h30-19h Mer 18h-19h30	Seniors 1	Mar 20h15-21h45 Ven 19h30-21h
U14-1	Mar et Jeu 18h45-20h15	Seniors 2	Mar et Jeu 20h15 21h45
U14-2	Mar et Jeu 17h15-18h45	Vétérans à 7	Lun 20h30-22h
U15-1	Lun 19h-20h30 Ven 18h-19h30	Vétérans à 11	Mer et Ven 21h-22h30
U15-2	Lun 19h-20h30 Mer 16h30-18h		

Toutes les cotisations comprennent short, chaussettes et survêtement du club.

ROQUEFORT RIDERS CLUB VÉLO

 www.r4rc.fr

 contact@r4rc.fr

 06 15 10 34 30 - 06 51 40 68 64



Sur route, en tout-terrain, en gravel, en cyclo-cross ; quel que soit votre niveau, et de 7 à 107 ans ; nous sommes prêts à vous accueillir dans un esprit convivial pour partager notre passion commune : le cyclisme.

Afin de répondre aux disponibilités de chacun, notre planning d'activités est aussi axé sur la flexibilité : de leur propre initiative, nos membres sont invités à proposer des sorties, quand ils le souhaitent, via WhatsApp.

ACTIVITÉS	HORAIRES
Vélo sur route	<p>Adultes Hiver : du 1/11 au 30/04 Dimanche 9h30 à 12h</p> <p>Adultes Été : 01/05 au 31/10 Dimanche 8h30 à 12h</p>
Vélo tout-terrain	<p>Enfants 7 à 17 ans Mercredi 14h à 16h30 (sauf vacances scolaires) <i>futur créneau du samedi matin en création en fonction des demandes</i></p> <p>Adultes Hiver : du 1/11 au 30/04 Dimanche 9h30 à 12h</p> <p>Adultes Été : du 01/05 au 31/10 Dimanche 8h30 à 12h</p>

 Chemin du Puits
Cidex 125

 67 € + licence

Gratuit pour les féminines
demi-tarif personne du
même foyer

L'ASSOCIATION DE RANDONNÉE



 <https://randoroquefort.wixsite.com/asso-rando-roquefort/>

 rando.roquefort@hotmail.com

 06 16 35 93 45

 40 €

L'association de Randonnée propose, chaque semaine et toute l'année, deux demi-journées de rando qui vous feront découvrir la diversité insoupçonnée des sentiers de Roquefort-les-Pins et sa périphérie. Toute l'année, chaque semaine, et selon un programme mensuel, nous organisons une journée de randonnée dans les départements des Alpes-Maritimes et du Var, avec covoiturage et pique-nique à emporter. Nous essayons, suivant les saisons et les aléas de la météo, de proposer une diversité de difficultés allant jusqu'à 1000 mètres de dénivelé et plus.

D'autres sorties peuvent être proposées, ponctuellement et selon la disponibilité de nos animateurs (marche nordique, rando douce ou santé).

L'association est affiliée à la Fédération Française de Randonnée et a reçu le label «Rando santé».

Fournir un certificat médical récent pour l'inscription.

JOURS DE SORTIES	INSCRIPTIONS Internet
Mardi de 13h45 à 16h30 Jeudi de 13h45 à 16h30 sur Roquefort-les-Pins	Adhérents : Rassemblement Salle Charvet pas d'inscription
Vendredi toute la journée Rando santé (épisodiquement)	Renseignements et inscriptions rando.roquefort@hotmail.com

RANDONNÉE EN LIBERTÉ MARCHE NORDIQUE

 <https://www.enlib.fr>

 rando.enliberte@gmail.com

 06 30 70 54 56



L'association «EN LIBERTÉ» est affiliée à la Fédération Française de Randonnée FFR et à son Comité départemental pour les Alpes-Maritimes.

L'association propose des randonnées de différents niveaux et en petits groupes, les mardis, samedis et/ou dimanches, des sorties plus longues en saison et des sorties hivernales en raquettes.

L'association organise des marches nordiques le jeudi, vendredi et les sorties sont conduites par des animateurs brevetés FFR.

€ Cotisation : 20 €
Droit d'entrée : 25€
Licence et assurance à partir de 30,85 €

HORAIRES

Départ du parking de la Mairie face à l'école, entre 07h30 et 08h00 selon la sortie et la saison.

Durée des randonnées : journée, demi-journée ou plusieurs jours.

Durée des marches nordiques : 2h.
Covoiturage habituel.

LES INSCRIPTIONS

Les détails des randonnées (lieu, distance, dénivelé, difficulté) sont affichés sur le tableau Internet des inscriptions.
 Les dénivelés vont de 200 à 1.200m.
 Les distances varient de 8 à plus de 20 km.
 Les inscriptions se font sur tableaux Internet.

Présentation d'un certificat médical récent. Sorties d'essai possibles avant adhésion.

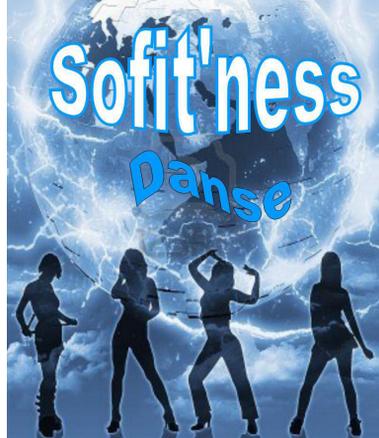
SOFIT'NESS

DANSE

✉ jadounette06@hotmail.fr

☎ 06 24 42 30 01

f Sofit'ness



Sofit'Ness propose des cours de danses urbaines : hip hop, street jazz, new style, jazz funk, modern'jazz, lyrical jazz.

ACTIVITÉS	HORAIRES	ACTIVITÉS	HORAIRES
LA Style - pré-ados (5 ^e à 3 ^e)	Lun 18h30 - 19h30	Jazz - 11/13 ans	Mer 13h - 14h
Street jazz ado / adulte	Lun 19h30 - 20h30	Jazz - Ado	Mer 14h -15h
Orientale Ado / Adultes	Lun 19h -20h Lun 20 -21h	Atelier chorégraphique	Mer 15h - 16h
Hip Hop débutant 6 ans minimum	Mar 16h30 - 17h30	Street jazz - moyen	Mer 16h - 17h
Hip Hop moyen	Mar 17h30 - 18h30	Lyrical jazz - pré-ados / ados	Mer 17h - 18h
Hip Hop pré-ado	Mar 18h30 - 19h30	LA Style ados (Lycée)	Mer 18h - 19h
Hip Hop ado	Mar 19h30 - 20h30	Danse adulte - débutant / moyen	Mer 19h - 20h
Hip Hop ado avancé	Mar 20h30 - 21h30	Lyrical adulte/ stretching	Mer 20h - 21h
Éveil - 4/5 ans	Mer 10h - 11h	Jazz - adulte	Jeu 12h30 - 13h30
Initiation - 6/8 ans	Mer 11h - 12h	Street jazz - débutant CP, CE1, CE2	Jeu 16h45 - 17h45
Jazz - 8/10 ans	Mer 12h - 13h	Street jazz (5 ^{ème} , 4 ^{ème} , 3 ^{ème})	Jeu 17h45 - 18h45

📍 Espace Charvet 2 et 3

€ Cotisation annuelle comprise de 15 €
1 cours : 235 € / 2 cours : 395 € / 3 cours : 515 € / 4 cours : 615 € / 5 cours : 695 €

OLGA EXPRESSION

DANSE, FITNESS, THÉÂTRE

✉ olga.expression.06330.rlp@gmail.com

☎ 06 15 37 21 27

🌐 www.olga-expression.fr



Olga et Jean Cyrille, compétiteurs internationaux et instructeurs Zumba, offrent des cours de danse, mise en forme et zumba pour tous, grands et petits, dans leur salle conviviale. Cours particuliers pour danse de mariage disponibles.

ACTIVITÉS	HORAIRES
Zumba kids 3-6 ans	Lun 16h30-17h45
Danse à deux ou solo CE1, CE2 & CM1	Mar 16h45-17h45
Danse sportive compéti- tion entrainement dirigé	Mer 17h-18h
Danse standard solo (10-15 ans)	Mer 16h00-17h00
Babies danse Petite/moyenne section	Mer 09h00-10h00
Éveil danse Grande section/CP	Mer 10h00-11h00
Danse Découverte Lyric CE1, CE2 & CM1	Mer 11h00-12h00
Modern Jazz Latin 6-9 ans (CE1,CE2,CM1)	Jeu 17h00-18h00
Modern Jazz Latin 10-14 ans	Jeu 18h00-19h00
Mini Lady avancé (10-14 ans)	Mar 17h45-18h45
Danse Latine Solo (10-15 ans)	Mer 17h00-18h00

ACTIVITÉS	HORAIRES
Danse de salon initiation	Mar 18h45-19h45
Danse de salon confirmés	Mar 20h00-21h00
Entrainement compétiteurs	Lun 21h30-22h30
Zumba Fitness	Lun 12h30-13h30 Lun 20h00-21h00 Mer 19h00-20h00
Zumba Toning	Jeu 20h-21h
Zumba Gold	Mar 9h45-10h30
Lady style loisir	Lun 19h-20h
Lady style compétition (cours complet)	Mer 20h00-21h00
Gym douce	Lun 08h45-09h45 Lun 18h00-19h00 Jeu 19h00-20h00

📍 **Chemin du Puits / Salle Charvet**
(Pour le cours du lundi 16h30 nous récupérons les enfants)

€ **Cotisation annuelle loisir : 40 €**

- 1 cours /sem : 90€
- 2 cours/sem : 145€
- 3 cours/sem : 200€
- 4 cours/sem : 235€

A partir du 5e cours/semaine et par famille, tous les autres cours sont GRATUITS
* Prise en charge directement sortie école du Plan.
Tarifs pour 1 à 7 cours/semaine

GYMNASTAR

BODY SCULPT FITNESS

✉ coachclaudie@neuf.fr

✉ gymnastar06@gmail.com

☎ 06 24 63 63 88



Le sport avec Gymnastar et Claudie, c'est l'assurance d'une professionnelle expérimentée au service de votre bien-être, de votre forme et de votre santé. Nous vous proposons des cours de **body sculpt, H.I.I.T., fitness, pilates (spécial dos/abdos), circuit training et fat burning** (pour différentes catégories d'âge).

JOURS	HORAIRES	ACTIVITÉS
LUNDI	10H15 - 11H15 11H15 - 12h15 12H15 - 13H15 18H30 - 19H30 19H30 - 20H30	Body Sculpt Pilates – Spécial dos / abdos Fitness Body sculpt / Pilates Cardio - Full Body - En alternance : HIIT - Step - Fitball
MARDI	12H15 - 13H15 19H30 - 20H30 20H40 – 21H40	Fit Ball (Pilates dynamique) Circuit training / Cross Fit (Fat burning) Stretching - Relaxation
MERCREDI	8h30 - 9h30 12h15-13h15	Fitness Pilates (Nouveau)
JEUDI	10H30 - 11H30 12H15 - 13H15 18H30 - 19H30 19H30 - 20H30	Fitness Abdos / Fessiers Workout - Fitness Cardio – Full Body – HIIT - Workout
VENDREDI	10H30 - 11H30 11H30 - 12H30 12H30 - 13H30	Stretching Pilates - Spécial dos/abdos Cardio - Full Body - HIIT (fat burning)

📍 Espace Charvet 1, 2 et 3
Salle Centre Place du Marché

€ Cotisation annuelle obligatoire : 15 €
Tarifs : 120 € - 360 €

Note : déduire 30 €/an dès la 2^e inscription dans une même famille.

GYMNASTAR

GYMNASTIQUE
SPORTIVE SUR AGRÈS

✉ coachclaudie@neuf.fr

✉ gymnastar06@gmail.com

☎ 06 24 63 63 88



Gymnastar et Claudie vous proposent de la gymnastique sur agrès : sol, saut (cheval et trampoline) et poutre. Développer son schéma corporel, ses capacités motrices, son équilibre, sa souplesse et son acrobatie.

ACTIVITÉS	JOURS / HORAIRES	
Baby : 18 mois à 30 mois	Mercredi	9h30 - 10h15
Bout'chou 1 : 3 à 4 ans	Mardi	16h30 - 17h30
Bout'chou 1B : 3 à 4 ans	Mercredi	10h15 - 11h15
Bout'chou 2B : 5 à 6 ans	Mercredi	11h15 - 12h15
Bout'chou 2 : 5 à 6 ans	Judi	16h30 - 17h30
Ecole 1 : 6 à 8 ans	Lundi	16h30 - 17h30
Ecole 2 : 6 à 8 ans	Mercredi	14h - 15h
Ecole 3 : 6 à 8 ans	Vendredi	16h30 - 17h30
Club 1 : 9 à 10 ans	Lundi	17h30 - 18h30
Club 2 : 9 à 10 ans	Judi	17h30 - 18h30
Ados1 (11 ans et +)	Mardi	17h30 - 19h30
Ados2 (11 ans et +)	Mercredi	15h - 17h

📍 Espace Charvet 3

€ Cotisation annuelle obligatoire : 15 €

Tarifs : 240 € - 340 €

Tarif cours supplémentaire (Ecole, Club, Ados) : 150€ par an

Déduire 30 €/an dès la 2^e inscription dans une même famille.

ROQUEFORM'

FITNESS, PILATES, DANSE

✉ barbara.wancier@free.fr

☎ 06 28 01 52 06

📍 Espace Charvet 1, 2 et 3



Roqueform' propose des cours de Zumba, de Pilates, E.G.S., de Fitness, Circuit Fit et de Stretching pour différentes catégories d'âge.

Barbara Wancier est professeure diplômée d'Etat, certification Pilates et Zumba Instructor.

€ Cotisation annuelle : 15 €

- Cours à l'unité : 12 €
- 100 € le carnet de 10 cours
- Tarif cours Illimités :
au trimestre : 150 €
à l'année : 350 €

ACTIVITÉS	HORAIRES
Zumba	Lun 11h00-11h45 Mer 18h30-19h15 Jeu 09h00-09h45
Salsa : Débutants Intermédiaires	Mer 19h15 - 20h00 Mer 20h00 - 20h45
Fit et Danse Hula Hoop	Mar 12h15-13h00
Pilates (Foarm roller, ring, ballon,...)	Lun 18h00 - 19h00 Mar 10h30 - 11h30 Mer 08h00 - 09h00 Ven 08h00 - 09h00 Ven 10h00 - 11h00
Circuit fit Body sculpt	Lun 09h00 - 10h00 Jeu 08h00 - 09h00
Cuisses abdos fessiers	Mar 11h30 - 12h15
EGS Équilibre, Gainage, Stretching	Mer 09h00 - 10h00
Stretching	Lun 10h00 - 11h00 Ven 09h00 - 10h00
Stretching/ Gainage	Mer 17h30 - 18h30

AMICALE ROQUEFORTOISE DES DANSES DE SALON



☎ Josiane : 04 93 09 02 86

✉ danse.roquefort@gmail.com

📍 Espace Charvet 2 & 3

L'association a pour but de réunir les personnes aimant la danse et de ce fait leur donner la possibilité d'exercer leur passion dans la convivialité.

Animation musicale différente chaque mois avec chanteurs ou musiciens.

Boissons gratuites et goûter offert.

ACTIVITÉS	HORAIRES
Thés Dansants	1 dimanche par mois de 14h à 18h30 sur réservation

L'ÉCOLE D'ARTS MARTIAUX

JUDO

✉ jkano@free.fr

☎ 06 82 00 98 79

📍 Salle Centre Place du Marché

€ Cotisations : 130€/trimestre
Dégrossif si plusieurs adhérents de la même famille



L'école d'arts martiaux et d'activités physiques d'entretien Roquefortoise, créée en 1983, propose des entraînements d'arts martiaux pour différentes catégories d'âges, les enseignants (CORNILLION Jean-Paul, PHILIPPE Sophie) iront chercher vos enfants directement à l'école avec accord écrit des parents après inscription.

L'école d'arts martiaux propose des activités physiques pour adultes (gymnastique).

Nouvelle salle : Place du Marché - 06330 Roquefort-les-Pins

La police municipale vous fera traverser la départementale 2085 en toute sécurité.

ACTIVITÉS	HORAIRES
Activités d'opposition et arts martiaux Baby : 3 - 4 ans	Mercredi 9h à 10h
Arts martiaux (Karaté, Judo, Self-Défense) : 5 à 6 ans	Lundi et jeudi de 17h à 18h
Arts martiaux Judo : 7 à 8 ans 9 à 12 ans 11 à 15 ans	Mardi et vendredi 17h à 18h 18h à 19h 19h à 20h30
Activités Physiques gym (adultes)	Lundi et jeudi 9h-10h

P.S : les âges pour les arts martiaux sont donnés à titre indicatif.

SHADOW BOXE'IN

BOXE

✉ p.rique@live.fr

☎ 06 08 76 71 15

f Shadow boxe'in - Savate Boxe Française

📍 Salle Centre Place du Marché

Shadow Boxe'in propose des entraînements de Savate Boxe Française (Boxe poings/pieds)

Sections :

- enfants de 7 à 14 ans (boxe école),
- adolescents de 14 à 17 ans
- adultes, ainsi que les féminines.

€ Tarifs :

- Cotisations
de 7 à 15 ans : 160€
de 16 ans à adultes : 190€
- Licences :
7 à 15 ans : 22€
de 16 ans à adultes : 40€



ACTIVITÉS	HORAIRES
Initiations, cours et perfectionnement	
Enfants/Ados	Jeudi 18h30 - 22h00
Ados	Mardi 20h00-22h30



ÉQUILIBRE AZUR

YOGA / AIKIDO / QI-GONG

 equilibreazur.fr

 contact@equilibreazur.fr

 06 60 42 26 32

Depuis plus de 20 ans, l'association vous propose 4 disciplines complémentaires qui permettent à chacun-e de progresser, selon son âge et ses capacités, ses besoins et ses aspirations, encadrées par une équipe d'enseignant-e-s diplômé-e-s et passionné-e-s.

AIKIDO - Adultes/ Ados/ Enfants : « Art de la paix » issu des arts martiaux traditionnels japonais. Sans compétition, aucune compétence requise : il s'adresse à tous, jeunes et adultes, hommes et femmes, de tous âges. Il inclut des exercices d'assouplissement et de tonicité dans le respect des possibilités de chacun.

YOGA et MÉDITATION - Séniors/ Adultes/ Enfants - Collectif/ En ligne : les outils, concrets ou subtils, offerts par le yoga sont extrêmement variés : pratique physique préservant et améliorant l'état de santé du corps, exercices respiratoires qui régulent les flux énergétiques, jusqu'aux techniques méditatives de pleine présence qui recentrent.

Nouveau : Cours spécial séniors : activité physique douce de tonicité et d'assouplissement (coordination, équilibre, stimulation des neurotransmetteurs).

QI-GONG - Adultes : gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la maîtrise de l'énergie vitale et qui associe mouvements lents, exercices de souffle et de concentration.



ACTIVITÉS	HORAIRES
Aïkido Adultes	Lun + Jeu : 19h30
Aïkido Jeunes 12-13/15 ans	Mer : 15h30
Aïkido Enfants 8-10/11ans	Mer : 16h30
Méditation et Respiration	Mar + Ven 18h30
Qi-Gong	Jeu soir
Yoga Adultes (présentiel et en ligne)	En semaine, matin, midi, après-midi, soir
Gym / Yoga Séniors	Lun 11h00
Yoga Enfants 6-10 ans	Mer 11h00

 **Salle Charvet**
Salle Centre Place du Marché

-  **De 150€ à 340€ + licence.**
- Facilités de paiement
 - -30% pour 2 activités ou plus.
 - -50% à partir du 2^{ème} membre de la famille.
 - 1 cours d'essai par discipline : 10€ (déductible si inscription).

WADOKAN

Karaté

✉ l.vincze@yahoo.fr

☎ 06 23 75 76 86

📍 Salle Centre Place du Marché

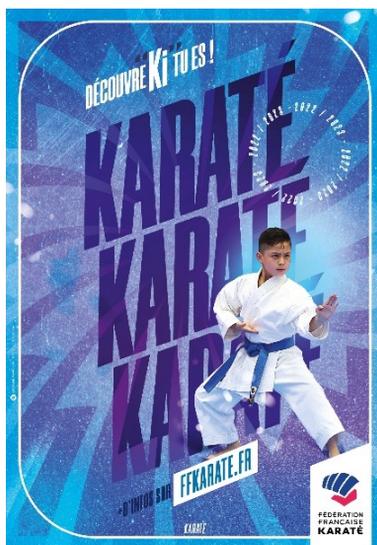


L'Association Wadokan propose des cours de karaté enfants à partir de 5 ans.

ACTIVITÉS	HORAIRES
enfants 5-7ans	mercredi 17h30-18h30
enfants 8-12ans	mercredi 18h30-19h30

€ Tarif licence comprise à l'année : 220€

Cours d'essai offert



CIRQUEN RIVIERA

CIRQUE

 cirquenriviera.fr

 cirquenriviera@gmail.com

 06 10 90 58 85

 Salle Centre Place du Marché



Ecole de cirque multidisciplinaire avec : acrobatie, aérien, jonglerie et équilibre.

Nous accueillons avec passion les jeunes (enfants et ados), ainsi que les adultes, avec des cours d'aérien et de flying pole. Notre particularité réside dans le fait que tous nos professeurs sont des artistes chevronnés. Pour les adolescents et les adultes, les cours sont dirigés par M. Jon Lopez Luna, ancien artiste et formateur au Cirque du Soleil. Plongez dans l'univers magique du cirque avec un expert de renommée mondiale et explorez votre créativité sous son enseignement passionné.

ACTIVITÉS	HORAIRES	TARIFS
Enfants : Cours multidisciplinaires • 4-6 ans • 7-10 ans	Samedi 10h-11h 11h-12h30	330€/an 350€/an
Cours ados (à partir de 11 ans) : • cours multidisciplinaires (9-16 ans) • cours aérien (7-14 ans) • cours multidisciplinaires + aérien (7-14 ans)	Mercredi 14H30-16h 16h-17h 14H30-17h	350€ /an 810€ /an 660€ /an
Option cours multidisciplinaires Samedi 11H + cours aériens mercredi à 16H : 660€ /an		
Adultes : • cours personnalisé • cours aériens : tissu et cerceau aérien • cours flying pole (ADULTES ET ADOS à partir de 15 ANS)	Vendredi 17h30-18H30 18H30-19H30 19H30 -20h30 & 20h30-21h30	150€ 810€ /an 810€ /an
Cours personnalisé ados-adultes Cours aériens ados-adultes (cerceau et tissus aérien) Cours flying pole adultes	Lundi 17h00-18H00 18H15-19H15 20H30 -21h30	150€ 810€ /an 810€ /an

ENTRE TERRE ET CIEL TAI CHI CHUAN

MÉTHODE FELDENKRAIS

 <http://entreterreetciel.wordpress.com>

 petit-preleur@wanadoo.fr

 06 66 58 34 32



Entre Terre et Ciel propose deux activités distinctes : le Tai Chi Chuan et la Méthode Feldenkrais.

TAI CHI CHUAN : art martial interne chinois, forme à mains nues solo et à deux, armes (éventail, épée, sabre, canne).

MÉTHODE FELDENKRAIS : bien-être par le Mouvement. À mi-chemin entre la méditation de Pleine Conscience et une gymnastique très douce pour allier détente et connaissance de soi (préparation aux autres sports, récupération après maladies ou blessures, remise en forme).

Tout public, stage de 3h en matinée ou en après-midi, calendrier en début de saison.

TAI CHI	HORAIRES
Débutants	Mar 8h45 - 10h15
Débutants Forme Courte	Mer 9h - 10h30
Débutants Grand Bâton	Mer 10h30 - 11h30
Débutants	Mer 18h15 - 20h
Avancés	Mar 10h30 - 12h
Avancés	Jeu 18h30 - 20h30

 Espace Charvet 1, 2 et 3

 260 € - 390€ pour la saison
97 € - 145 € par trimestre
Adhésion : 10 €
Licence : 35 €

LA BASTIDE DES LUMIÈRES

QI GONG ET YOGA

 www.labastidedeslumieres.fr

 labastidedeslumieres@gmail.com

 06 09 05 12 02

 Cours à l'unité 15 € - 16€
Carnet 10 cours 140 - 144 €



Il existe également d'autres activités liées au développement personnel et bien-être que vous retrouverez sur le site.

Chaque enseignement est assuré par des professeurs diplômés. Pour votre confort et la qualité de la prestation, les cours sont limités à 8 participants maximum.

Le Qi Gong : plus qu'une simple gymnastique lente, le Qi Gong est un art corporel authentique, qui autorise une plongée bénéfique au cœur des courants traditionnels chinois.

Le Yin Yoga : le yoga pour ralentir !

C'est l'occasion de prendre le temps... de respirer, d'être ! D'explorer son espace intérieur et de se reconnecter à soi. Le principe est de rester longtemps dans les postures afin de permettre au mental de décanter et permettre aux tissus conjonctifs de se relâcher en profondeur.

Le yoga Vinyasa : le principe du Vinyasa Flow est de placer les différentes postures sur la respiration, de manière synchronisée, harmonique et dynamique. Dans nos cours, nous enchaînons les postures dans un flux naturel.

ACTIVITÉS	HORAIRES
Qi Gong Par Vincent Calabrèse 06 58 77 32 57	Lundi 10h - 11h30
Yin Yoga par Céline Concas 06 11 98 48 37	Mardi 10h - 11h15
Yoga / Vinyasa Flow par Céline Huggins 06 11 72 02 83	Mercredi 9h - 10h15

 403 chemin du Trastour à Roquefort

YOGUEVER

YOGA

 www.yoguever.com

 yoguever@free.fr

 06 78 97 06 45 - 06 70 20 66 04

 Yoguever



Créée en 2019, **Yoguever** est une association roquefortoise dont le but est de promouvoir le bien-être des grands et des petits, notamment par le biais du yoga et de la méditation.

Nous vous proposons :

- **Cours yoga dynamiques et ludiques** pour les enfants de 5 à 10 ans. (possibilité de récupérer les enfants aux écoles du centre village).
- **Cours de yoga pour adultes.**
- **Ateliers relaxation / méditation** pour les adultes.
- **Ateliers alliant yoga et arts créatifs** les mercredis et durant les vacances scolaires.

Pour plus d'informations, contactez Céline au 06 78 97 06 45, professeure de yoga diplômée IFY, UEY, certifiée RYE et intervenante crèches et écoles, et/ou Karelle au 06 70 20 66 04, réflexologue plantaire et naturopathe, pour les ateliers relaxation - méditation.

Pour suivre notre actualité et voir ce que nous proposons lors de nos ateliers, retrouvez-nous sur Instagram et Facebook. Au plaisir de vous rencontrer !

ACTIVITÉS	HORAIRES
Relaxation	Lundi 12h - 13h Vendredi 11h - 12h
Yoga dynamique et ludique Enfants (5-10 ans)	Lundi 16h30 - 18h
Yoga tous niveaux - Adultes	Lundi 18h30 - 19h30
Yoga tous niveaux - Adultes	Mardi 11h - 12h

 Salle Centre Place du Marché
Salle Charvet 1

 200 € - 290 €

HAMSA YOGA

YOGA

 <http://hamsa-yoga.wixsite.com/yoga>

 yoga.hamsa06@gmail.com

 06 37 23 89 70

L'association Hamsa vous invite à un voyage extraordinaire à la rencontre de soi à travers le yoga : Yoga du Cachemire, Hatha Yoga et la méditation non-duelle.

Nos cours sont un chemin vers l'épanouissement personnel, ouverts à tous, quel que soit votre niveau de pratique.

Que vous soyez débutant ou pratiquant avancé, vous trouverez un environnement bienveillant et encourageant où chacun peut évoluer à son rythme et se sentir soutenu dans son parcours yogique.

Nouveau ! atelier de gestion des émotions et du stress, qui commencera le mercredi à 16h45 à l'Espace Charvet 1. Cet atelier est organisé en cycles de 6 séances, répartis sur toute l'année, chaque cycle aborde différentes thématiques liées à la gestion du stress et des émotions. L'inscription est obligatoire pour chaque cycle.

Le professeur : diplômée de la FFHY : Formatrice Départementale du RYE (yoga pour les enfants) et académique rattachée au Rectorat, Service bien être.



HORAIRES

Lun 19h30-21h

Mar 9h-10h30

Mar 19h30-20h50 (distanciel)

Mer 16h45 – 17h45

Mer 19h45 - 21h15

Jeu 19h30-21h

 **Maison de Quartier**
Les Hauts de Roquefort
Salle Centre Place du Marché
Espace Charvet 1
En distanciel

-  • Adhésion annuelle : 25 €
- Forfait annuel : Accès à tous les cours et aux rencontres du samedi, incluant diverses approches de yoga.
- Tarifs adaptables en fonction de votre situation et de vos disponibilités.

Pour plus d'informations et pour vous inscrire, contactez notre association. Nous serions ravis de vous accueillir et de vous accompagner sur votre chemin vers le bien-être.

MÉTA YOGA SANTÉ

 <http://www.loisirsclubroquefortois.com>

 michelecharvetwinkler@gmail.com

 06 60 75 60 19



Michele Winkler-Charvet enseigne depuis 35 ans et depuis 7 ans au sein du Loisirs Club Roquefortois.

Un yoga basé sur la connaissance et la puissance d'une respiration consciente qui anime toutes les postures, toutes les méditations ainsi que la relaxation.

Recherche de l'équilibre, de la force physique dans la sérénité et le calme.

Michèle est également thérapeute en Energie et Relaxation : certifiée méthode « SURRENDER ».

Cours ouvert à tout le monde de tout niveau.

HORAIRES

Mardi : 19h - 20h30

Mercredi : 9h30 - 11h
11h15 - 12h45
19h - 20h (méditation)

Jeudi : 9h30 - 11h

Vendredi : 10h - 11h30

 **La Bergerie**
Château de Mougins
519 chemin des Martels
Roquefort-les-Pins

 Cours : 10 - 15 €
adhésion : 20 € adulte
30 € famille

DHARANA YOGA

✉ latelierdharanayoga@gmail.com

☎ 06 20 17 25 09

Le yoga proposé par **L'ATELIER DHARANA YOGA** invite à la détente en retrouvant un équilibre intérieur par des pratiques posturales respectueuses, accessibles quelque soit l'âge et le niveau et adaptées à chaque personne selon ses capacités, dans une progression douce.

Une respiration consciente va libérer le souffle et, en même temps que le corps se tonifie et s'assouplit, l'esprit s'apaise.

Professeur de l'Institut Français de Yoga (IFY), médecin de formation je donne également des cours individuels (me contacter directement).



HORAIRES

Cours adultes :
vendredi : 9 H - 10 h 30

📍 [Salle Centre Place du Marché](#)

SECTION AVENTURE



 www.loisirsclubroquefortois.com

 **Franck ABECASSERA**
Vice-Président du Loisirs Club Roquefortois
06 11 35 67 17
loisirsclubroquefortois@gmail.com

Ce projet est né de l'envie de permettre aux familles de profiter d'activités de loisirs et sportives.

L'objectif de la section est de faire découvrir aux adhérents du club de nouvelles activités natures et sportives en partageant des moments conviviaux.

Pour cela nous ferons appel à des intervenants spécialisés afin de garantir la sécurité et la qualité des actions proposées.

Dans un esprit de détente, de bonne humeur et de cohésion, la **Section Aventure** sera un terrain fertile aux nouvelles sensations, fortes ou moins fortes, pour tous les niveaux, que vous soyez débutant ou expérimenté, intrépide ou plus décontracté.



**SENSATIONS
FORTES**
(public averti)

*Karting
Parapente
Escalade
Canyoning
Buggy
Moto trial*



**ESCAPADES
DÉCONTRACTÉES**
(tout public/familier)

*Camping/bivouac
Randonnées
Balades à cheval
Balades en trottinettes
électriques
Canoe*



DÉCOUVERTES
(tout public/familier)

*Balades naturalistes
Nocturnes astronomie
À l'écoute du brame du cerf
Découvertes gastronomiques*