

# Relaxation et gymnastiques douces

Grand Besançon métropole



Sont mentionnés dans cette fiche les organismes ayant répondu aux sollicitations de Besançon Info'cité (Ville de Besançon) et du Centre Régional d'Information Jeunesse de Franche-Comté.

Retrouvez ces informations sur internet : [www.besancon.fr](http://www.besancon.fr), rubrique sports et loisirs, pratiquer une activité ou sur [www.jeunes-fc.com](http://www.jeunes-fc.com)

Collecte des données arrêtée le 26 juin 2019

La mention A titre d'information concerne les organismes référencés n'ayant pas répondu et dont les données n'ont pas pu être mises à jour.

Activités : *stretching, qi gong, pilates, barre au sol, do in, méthode Mézières, méthode feldenkrais, ballon suisse...*

## BESANÇON

### ASEP

22 rue Résal  
25000 BESANÇON  
Tel : 03 81 80 66 83  
<http://www.asep.fr>

#### Activités

***gymnastique douce*** :  
adultes

***stretching*** :  
adultes

***qi gong*** :  
à partir de 16 ans

***sophrologie*** :  
adultes

***do in*** :  
adultes

***pilates*** :  
gym posturale, adultes

A titre d'information  
***méthode feldenkrais*** :

à partir de 16 ans  
A titre d'information

### ASPTT BESANÇON

12-14 rue de Trépillot  
25000 BESANÇON  
Tel : 03 81 47 20 20  
[besancon@asptt.com](mailto:besancon@asptt.com)  
<http://besancon.asptt.com>

Public : à partir de 18 ans

#### Activités

***stretching***  
***sophrologie***  
***pilates***

### ASSOCIATION YIN YANG

25000 BESANÇON  
Tel : 06 11 65 06 64  
[taichi25@orange.fr](mailto:taichi25@orange.fr)  
<http://www.asso-yinyang.fr>

Public : Tout public

Lieu : Bregille

#### Activités

***qi gong*** :  
jeunes à partir de 15 ans, adultes, seniors

#### Stages

***qi gong***

### ATELIER ALAIN MARX

7 rue Madeleine Brès  
25000 BESANÇON  
Tel : 03 81 41 30 26

A titre d'information

#### Activités

***gymnastique douce*** :

A titre d'information

#### Stages

***gymnastique douce*** :

A titre d'information

### **ATELIER FONTAINE ARGENT**

35 avenue Fontaine Argent  
25000 BESANÇON  
Tel : 03 81 80 64 30  
isabelle.cartier@atelier-fontaine-argent.fr  
<http://www.atelier-fontaine-argent.fr>  
Public : Tout public

#### **Activités**

##### ***gymnastique douce*** :

- gym organique, à partir de 10 ans
- gym médau, à partir de 10 ans
- gym toujours (personnes à mobilité réduite)

### **ATELIER INSPIR**

47 avenue Clémenceau  
25000 BESANÇON  
Tel : 06 13 67 84 70  
seris.maud@gmail.com  
Public : Tout public

#### **Activités**

##### ***relaxation*** :

à partir de 12 ans

##### ***eutonie*** :

à partir de 12 ans

##### ***méthode feldenkrais*** :

à partir de 12 ans

#### **Stages**

##### ***relaxation***

### **ATELIER MIMOSA**

19 avenue de Chardonnet  
25000 BESANÇON  
Tel : 06 71 13 65 11  
ateliermimosa@yahoo.fr  
Public : Tout public

#### **Activités**

##### ***relaxation*** :

relax famille, à partir de 3 ans

#### **Stages**

##### ***relaxation*** :

- relaxation en famille

### **ATELIER YOGA RELAXATION**

#### **PASCALE MORAND**

21 rue de la République  
25000 BESANÇON  
Tel : 03 81 82 20 52  
morand.relaxologue@wanadoo.fr  
<http://www.corps-et-confiance.fr>  
Public : Tout public

#### **Activités**

##### ***relaxation*** :

relaxation (yoga nidra, respiration, assouplissements)

##### ***méditation*** :

initiation, adultes

#### **Stages**

##### ***relaxation***

### **AU TOUR DE SOI MOUVEMENT EN CONSCIENCE**

25000 BESANÇON  
Tel : 06 62 15 29 48  
nchaff56@wanadoo.fr  
<https://mouvement-en-conscience.fr>  
Public : Adultes

Lieu : Catco (rue de Dole) - Gym la Saint-Claude - Chaprais (rue Suard)

#### **Activités**

##### ***qi gong***

##### ***pilates***

### **CAMPUS SPORTS BESANÇON**

UPFR des sports  
Bâtiment 1  
31 chemin de l'Epitaphe  
25000 BESANÇON  
Tel : 03 81 66 63 64  
campus-sports@univ-fcomte.fr  
<https://applications.univ-fcomte.fr/CampusSports>  
Activités loisirs proposées aux étudiants et personnels de l'université de Franche-Comté, adaptées à tous les niveaux.  
Public : à partir de 18 ans

#### **Activités**

##### ***pilates***

### **CATCO - CENTRE D'ARTS TRADITIONNELS ET CULTURELS ORIENTAUX**

56 rue de Dole  
25000 BESANÇON  
Tel : 03 81 80 50 77  
infos@catco.eu  
<http://www.catco.eu>  
Public : à partir de 16 ans

#### **Activités**

##### ***qi gong*** :

- qi gong santé, contact 06 74 10 35 93

- qi gong du bâton, contact 06 62 15 29 48

##### ***méditation*** :

pleine conscience

### **CENTRE OMNISPORTS PIERRE CROPPET**

11 route de Gray  
25000 BESANÇON  
Tel : 03 81 47 42 50  
copcbesancon@wanadoo.fr  
<http://centreomnisportsbesancon.over-blog.com>  
Public : Adultes

#### **Activités**

##### ***stretching*** :

valides et handicapés

#### **Stages**

##### ***stretching*** :

valides et handicapés

## **CHRISTELLE COURTOIS**

25000 BESANÇON

Tel : 06 75 78 32 48

[christelle@sophro-natation.com](mailto:christelle@sophro-natation.com)

<http://www.sophro-natation.com>

Public : à partir de 18 ans

### **Activités**

#### ***stretching*** :

stretching postural

#### ***sophrologie*** :

en groupe

## **CLUB MOVING**

6 avenue Denfert Rochereau

25000 BESANÇON

Tel : 03 81 88 85 88

[movitaligne@wanadoo.fr](mailto:movitaligne@wanadoo.fr)

<http://moving-besancon.fr>

Public : à partir de 13 ans

### **Activités**

#### ***stretching***

#### ***pilates***

## **COEUR A CORPS**

salle les Aiglons

21 rue de l'Eglise

25000 BESANÇON

Tel : 06 70 37 28 99

[contact@coeuracorps.info](mailto:contact@coeuracorps.info)

<http://coeuracorps.info>

A titre d'information

### **Activités**

#### ***relaxation*** :

A titre d'information

#### ***sophrologie*** :

A titre d'information

## **COMPAGNIE DU COURANT D'AIR**

86 rue de Chalezeule

25000 BESANÇON

Tel : 03 81 61 21 24

[asso@cie-courant-dair.com](mailto:asso@cie-courant-dair.com)

<http://www.cie-courant-dair.com>

Public : Adultes

### **Activités**

#### ***pilates***

## **CPB - CP BESANÇON LUTTE**

50 rue Bersot

25000 BESANÇON

Tel : 03 81 81 36 23

[cpbesanconlutte@bbox.fr](mailto:cpbesanconlutte@bbox.fr)

<http://www.cpbesanconlutte.com>

Public : à partir de 18 ans

### **Activités**

#### ***pilates***

## **ECOLE DE DANSE JANE CAMPA**

27 rue Charles Nodier

25000 BESANÇON

Tel : 03 81 82 24 64

A titre d'information

### **Activités**

#### ***barre au sol*** :

jeunes et adultes

A titre d'information

## **ENERGIE EN MARCHÉ**

27 rue de Vignier

25000 BESANÇON

Tel : 06 17 14 07 63

[gaelle@energieenmarche.fr](mailto:gaelle@energieenmarche.fr)

<http://www.energieenmarche.fr>

Public : Tout public

### **Activités**

#### ***qi gong*** :

qi gong et zhi neng qi gong, à partir de 8

ans, contact 06 17 14 07 63

#### ***méditation*** :

méditation tergar, à partir de 12 ans,

contact 09 84 35 52 73

## **ESPACE DANSE**

14 avenue Fontaine Argent

25000 BESANÇON

Tel : 03 81 50 12 22

[françoise.jandey@gmail.com](mailto:françoise.jandey@gmail.com)

<http://www.françoisejandey.fr>

### **Activités**

#### ***relaxation***

#### ***stretching*** :

- stretching

- stretching postural

#### ***barre au sol***

#### ***méditation***

#### **Stages**

#### ***relaxation***

#### ***stretching***

## **GALERIE DE LA DANSE**

1 rue Midol

25000 BESANÇON

Tel : 09 54 48 78 09

[contact@galeriesdeladanse.fr](mailto:contact@galeriesdeladanse.fr)

<http://www.galeriesdeladanse.fr>

A titre d'information

### **Activités**

#### ***pilates*** :

A titre d'information

## **GYM VELOTTE**

37 chemin des Journaux

25000 BESANÇON

Tel : 06 83 39 06 48

[simgrand47@yahoo.fr](mailto:simgrand47@yahoo.fr)

A titre d'information

### **Activités**

#### ***gymnastique douce*** :

**stretching :**  
**pilates :**  
A titre d'information

### **LE CHEMIN DU GINKGO**

Espace énergie en marche  
27 rue de Vignier  
25000 BESANÇON  
Tel : 06 17 14 07 63  
gaelle.qigong@gmail.com  
<http://www.lecheminduginkgo.fr>  
Public : Tout public

#### **Activités**

##### **qi gong :**

- qi gong / qi gong femme et femme enceinte

- zhi neng qi gong

- qi gong avec les arbres

à partir de 14 ans

##### **méditation :**

à partir de 14 ans

#### **Stages**

##### **qi gong :**

zhi neng qi gong, perfectionnement, à partir de 14 ans

### **L'ATELIER DE LA DANSE**

25000 BESANÇON  
Tel : 06 68 91 04 17  
atelierdeladanse@laposte.net  
<http://latelierdeladanse.chez.com>  
Public : Tout public

#### **Activités**

##### **stretching :**

à partir de 15 ans

### **MAISON DE QUARTIER MONTRAPON FONTAINE-ECU**

Centre Pierre de Coubertin  
1 place Pierre de Coubertin  
25000 BESANÇON  
Tel : 03 81 87 82 80  
montrapon.mdq@besancon.fr  
<https://www.grandbesancon.fr/services/sp-orts-loisirs/animation-vie-des-quartiers/maisons-de-quartier>  
Structure municipale  
Public : Adultes

#### **Activités**

##### **gymnastique douce :**

- gym douce

- gym douce et réadaptation cardiaque, contact 03 81 61 11 15

##### **sophrologie :**

contact 03 81 47 20 20 / 06 32 28 67 19

##### **pilates :**

contact 03 81 47 20 20 / 06 32 28 67 19

### **MAISON DE QUARTIER PLANOISE**

Centre Nelson Mandela  
13 avenue Ile de France  
25000 BESANÇON  
Tel : 03 81 87 81 20  
Fax : 03 81 51 65 80  
planoise.mdq@besancon.fr  
<https://www.grandbesancon.fr/services/sp-orts-loisirs/animation-vie-des-quartiers/maisons-de-quartier>  
Structure municipale  
Public : Adultes  
**Activités**  
**relaxation :**  
initiation  
**gymnastique douce**

### **MAISON DE QUARTIER ROSEMONT SAINT-FERJEUX**

1 avenue Ducat  
25000 BESANÇON  
Tel : 03 81 52 42 52  
maison.quartier@comite-stferjeux.fr  
<http://www.quartierlibre-besancon.fr>  
Structure associative  
Public : Adultes

#### **Activités**

##### **gymnastique douce :**

équilibre et mobilité

##### **stretching**

##### **pilates :**

##### **ballon suisse**

### **MAISON DE VELOTTE**

37 chemin des Journaux  
25000 BESANÇON  
Tel : 03 81 52 79 15  
accueil@maisondevelotte.com  
<http://www.maisondevelotte.com>

#### **Activités**

##### **gymnastique douce :**

à partir de 16 ans

##### **eutonie :**

à partir de 18 ans, contact 06 67 65 26 30

##### **qi gong :**

à partir de 16 ans

##### **sophrologie :**

à partir de 18 ans

##### **pilates :**

à partir de 16 ans

### **MARIE-LOU PY**

25000 BESANÇON  
Tel : 06 66 79 32 72  
contact@pymarilou.fr  
<http://pymarilou.fr>  
Public : Adultes

#### **Activités**

##### **gymnastique douce**

##### **ballon suisse**

### **MJC CLAIRS SOLEILS**

Centre Martin Luther King  
67 E rue de Chalezeule  
25000 BESANÇON  
Tel : 03 81 50 69 93  
accueilmjcclairssoleil@orange.fr  
<http://www.quartierlibre-besancon.fr>  
Public : Adultes

#### **Activités**

***falun gong***

### **MJC DE PALENTE**

24 rue des Roses  
25000 BESANÇON  
Tel : 03 81 80 41 80  
Fax : 03 81 80 42 92  
mjcpalente.secretariat@gmail.com  
<http://www.mjc-palente.fr>  
Public : Adultes

#### **Activités**

***relaxation*** :

relaxation et mouvements

A titre d'information

***gymnastique douce*** :

gym prévention santé

A titre d'information

***sophrologie*** :

***pilates*** :

**Stages**

***relaxation*** :

***stretching*** :

***do in*** :

### **PRATIQUE QI GONG ET TAI CHI CHUAN**

25000 BESANÇON  
Tel : 06 66 70 27 80  
alexandre.montaru@gmail.com  
<http://pratiquetaichichuan.wordpress.com>  
A titre d'information

#### **Activités**

***qi gong*** :

A titre d'information

**Stages**

***qi gong*** :

A titre d'information

### **STATION NORD BESANÇON**

21 B rue de la République  
25000 BESANÇON  
Tel : 06 82 99 18 90  
stationnord.sophie@gmail.com  
<http://www.stationnord.fr>  
Public : Tout public

#### **Activités**

***pilates*** :

à partir de 10 ans

### **TAI JI QUAN QI GONG**

Le Funambule  
Espace d'arts et mouvements  
7 rue du Château Rose  
25000 BESANÇON  
Tel : 06 07 66 84 76  
<http://www.taichi-hervegerard.com>

A titre d'information

Public : à partir de 15 ans

#### **Activités**

***qi gong*** :

***méditation*** :

mingxiang (méditation assise)

**Stages**

***qi gong*** :

- ateliers, week-ends

- stages résidentiels, en Bourgogne-

Franche-Comté et hors région

A titre d'information

### **TERGAR BESANÇON**

Energie en marche  
27 rue de Vignier  
25000 BESANÇON  
Tel : 09 84 35 52 73  
adrienmacabrey@gmail.com  
<https://français.tergar.org>  
Public : Tout public

#### **Activités**

***méditation*** :

à partir de 15 ans

### **THERESE LOPERA**

25000 BESANÇON  
Tel : 06 81 75 82 96  
therese.lopera@sfr.fr  
A titre d'information  
Public : Tout public

#### **Activités**

***méthode feldenkrais*** :

séances individuelles ou collectives

A titre d'information

**Stages**

***méthode feldenkrais*** :

jeunes et adultes

A titre d'information

### **TRAJECTOIRES OBLIQUES**

23 rue de la Mouillère  
25000 BESANÇON  
Tel : 03 81 25 33 63  
catherine.lanoir@orange.fr  
<http://www.trajectoires-obliques.fr>  
Public : à partir de 16 ans

#### **Activités**

***gymnastique douce*** :

entraînement corporel complet

(assouplissement, équilibre, détente...)

### **VIVRE AUX CHAPRAIS**

Centre Pierre Mendès France  
3 rue Beauregard  
25000 BESANÇON  
Tel : 03 81 81 31 96  
contact@chaprais.info  
http://www.chaprais.info  
Public : Adultes

**Activités**  
**qi gong**

**YANG TSE BESANÇON**  
25000 BESANÇON  
Tel : 06 70 68 11 10  
A titre d'information  
**Activités**  
**qi gong** :  
A titre d'information

**CHALEZEULE**

**FELL GOOD SPORT**  
9 rue Valsset  
ZI Thise Chalezeule  
25220 CHALEZEULE  
Tel : 03 81 80 73 38  
contact.feelgoodsport@gmail.com  
http://www.feelgoodsport.fr  
Public : à partir de 18 ans  
**Activités**  
**stretching**  
**pilates**  
**ballon suisse**

**CHEMAUDIN ET VAUX**

**CENTRE SOCIOCULTUREL**  
**CHEMAUDIN**  
Grande Rue  
25320 CHEMAUDIN ET VAUX  
Tel : 03 81 58 66 81  
centresocioculturel.chemaudin@orange.fr  
A titre d'information  
Public : Adultes  
**Activités**  
**sophrologie** :  
A titre d'information  
**pilates** :  
A titre d'information

**ÉCOLE VALENTIN**

**ASEV - ASSOCIATION SPORTIVE**  
**ÉCOLE VALENTIN**  
20 rue de la Tuilerie  
25480 ÉCOLE VALENTIN  
Tel : 03 81 53 02 67  
contact.asev@wanadoo.fr  
http://a-sev.fr  
Public : Adultes

**Activités**  
**pilates**

**GENNES**

**OXY'GENNES**  
6 rue des Landes  
25660 GENNES  
Tel : 06 31 58 03 59  
association.oxygennes@gmail.com  
A titre d'information

**Activités**  
**pilates** :  
jeunes et adultes, contact 06 31 58 03 59  
A titre d'information

**GRANDFONTAINE**

**CLUB DES LOISIRS GRANDFONTAINE**

Maison des associations  
25320 GRANDFONTAINE  
Tel : 03 81 58 52 25  
bernadette.lanquetin@orange.fr  
A titre d'information  
Public : Adultes  
**Activités**  
**sophrologie** :  
A titre d'information

**LES AUXONS**

**NAMAPI**

25870 LES AUXONS  
Tel : 07 69 31 84 89  
contactnamapi@gmail.com  
Public : Tout public  
**Activités**  
**pilates**  
**ballon suisse**  
**Stages**  
**pilates**  
**ballon suisse**

**MONTFERRAND LE CHATEAU**

**SPORTS ET LOISIRS MONTFERRAND**

25320 MONTFERRAND LE CHATEAU  
Tel : 03 81 56 62 86  
jacques.lefort0158@orange.fr  
Public : Tout public  
**Activités**  
**stretching** :  
à partir de 8 ans

## PIREY

### SEPP - SOCIETE D'EDUCATION POPULAIRE PIREY

25480 PIREY  
Tel : 05 80 91 73 05  
familleheyd@orange.fr  
<https://www.sepp-pirey.com>  
Public : Tout public

#### Activités

***gymnastique douce*** :

contact 06 22 25 81 42

***stretching*** :

contact 06 72 14 37 65

***qi gong*** :

contact 06 08 34 32 92

***pilates*** :

contact 06 72 14 37 65

## POUILLEY LES VIGNES

### AEP - ASSOCIATION D'EDUCATION POPULAIRE L'ETOILE

10 rue des Vergers du Puits  
25115 POUILLEY LES VIGNES  
aep.etoile@gmail.com  
<http://www.aepetoile.fr>  
Public : à partir de 0 ans

#### Activités

***gymnastique douce*** :

à partir de 18 ans, contact 03 81 53 38 79

***stretching*** :

à partir de 18 ans, contact 03 81 55 05 32

***qi gong*** :

à partir de 16 ans, contact 06 22 57 76 21

***pilates*** :

à partir de 18 ans, contact 03 63 01 48 58

## PUGEY

### FRAP - FOYER RURAL ARGUEL PUGEY

25720 PUGEY  
Tel : 03 81 57 23 18  
foyerruralarguelpuguey@gmail.com  
<http://foyerruralarguelpuguey.fr>

A titre d'information

Public : Tout public

#### Activités

***sophrologie*** :

à partir de 12 ans

A titre d'information

***pilates*** :

à partir de 12 ans

A titre d'information

## SERRE LES SAPINS

### LA CLE

Centre culturel sportif et de loisirs

Rue de la Gare

25770 SERRE LES SAPINS

Tel : 03 81 59 97 72

association.la-cle@wanadoo.fr

<http://associationla-cle.wix.com/la-cle-français-serre>

A titre d'information

#### Activités

***stretching*** :

***pilates*** :

A titre d'information



[accueil.gestioninfo@besancon.fr](mailto:accueil.gestioninfo@besancon.fr)