LES ACTIVITÉS SPORACTIO

Édition de septembre 2026

Partie 1 — Comment utiliser ce document

Qui sommes-nous ?

SPORACTIO est une Maison Sport-Santé qui propose des parcours d'Activité Physique Adaptée (APA), construits en fonction des pathologies et des besoins de chaque personne, ainsi que des cours collectifs organisés dans nos différents locaux répartis sur le territoire.

La démarche à suivre

Pour orienter une personne vers l'un de nos parcours ou activités, **la première étape est de contacter nos coordinateur·trices** afin de prendre rendez-vous pour **un bilan initial**. Ce temps d'échange permet de faire le point sur la situation, les besoins et les objectifs de la personne. À l'issue de ce bilan, c'est l'Enseignant en Activité Physique Adaptée qui, en concertation avec la personne, l'oriente vers le groupe le plus adapté à sa situation, parmi les parcours et créneaux présentés dans ce document

Nos parcours

PASS — Prévention de l'Autonomie et de la Santé du Sénior
Vise à promouvoir la santé et l'autonomie des seniors à travers des Activités Physiques Adaptées, pour le maintien d'une vie active, équilibrée et indépendante.

PODIUMS — Parcours pour l'Obésité et le Diabète : Impulsion pour une Meilleure Santé
Vise à promouvoir la santé et l'acquisition de connaissances sur ces pathologies, en agissant sur l'inactivité physique et la sédentarité qui jouent un rôle majeur dans leur apparition.

ENDO (uniquement Lyon Est)
Parcours destiné aux femmes atteintes d'endométriose : il répond à leurs besoins biopsychosociaux, renforce leur autonomie et améliore durablement leur qualité de vie grâce au mouvement (APA) et à l'acquisition de connaissances sur la pathologie.

CAPS — Activités libres
Parcours co-construit avec le pratiquant, qui choisit 1, 2, 3 séances ou plus par semaine en fonction de son projet personnel.

APAISE — Activité Physique Adaptée : Insertion, Santé et Épanouissement (uniquement Val de Saône)
Groupe dédié à la santé mentale, destiné à des personnes en invalidité, en arrêt de travail ou sans activité professionnelle, majoritairement orientées par des psychiatres et/ou psychologues. Le niveau d'exercice est proche de celui d'un CAPS, avec en plus un travail de conscience corporelle, des étirements et des temps de relaxation / respiration en fin de séance.

Les niveaux

- Niveau 1 — Exercices en position assise ou debout
- Niveau 2 — Exercices en position debout, avec passage au sol
- Niveau 3 — Exercices en position debout, avec passage au sol et un niveau d'intensité plus élevé

Comment lire ce document

La partie 2 présente nos activités secteur par secteur. Pour chaque secteur, vous trouverez un ou plusieurs tableaux récapitulant le programme, le jour, l'horaire, le lieu, le public visé, ainsi que le niveau ou l'activité proposée. L'adresse complète de chaque lieu de pratique du secteur est indiquée dans un encadré à la fin de la section.

Contacts des coordinateurs :

- Grand Lyon et visio : Julien KAIL – 06 83 38 89 48
- Sud Rhône : Coralie D'INCA – 06 19 94 87 52
- Val de Saône : Fiona JAIL CUBIZOLLES – 06 17 61 22 34



Partie 2 — Nos secteurs et nos activités

Secteur Grand Lyon - *Julien KAIL – 06 83 38 89 48*

Lyon Centre

Programmes spécifiques (2 séances par semaine)

Programme	Jour	Heure	Lieu	Public	Niveau
PASS	Mardi / Jeudi	15h	Pôle Santé	Séniors	1
PODIUMS	Mardi / Jeudi	19h	Pôle Santé	Situation obésité / diabète	3

CAPS : activités libres

Programme	Jour	Heure	Lieu	Public	Activité
CAPS	Lundi	17h30	Pôle Santé	Pluripatho	Aquabike
CAPS	Lundi	18h30	Pôle Santé	Pluripatho	Aquagym
CAPS	Mardi	17h	Pôle Santé	Pluripatho	GPS (équivalent pilates)
CAPS	Mardi	18h	Pôle Santé	Pluripatho	100% renfo
CAPS	Mercredi	17h30	Pôle Santé	Pluripatho	Circuit training
CAPS	Mercredi	18h30	Pôle Santé	Pluripatho	Aquagym
CAPS	Jeudi	17h	Pôle Santé	Pluripatho	Stretching
CAPS	Jeudi	—	Pôle Santé	Pluripatho	Circuit training
CAPS	Samedi	9h	Pôle Santé	Pluripatho	Musculation sur machine
CAPS	Samedi	10h	Pôle Santé	Pluripatho	Musculation sur machine

Oullins

Programme	Jour	Heure	Lieu	Public	Niveau
CAPS	Jeudi	9h	Salle Collovray	Pluripatho	1-2
PASS	Jeudi	10h	Salle Collovray	Séniors	1-2
PASS	Jeudi	11h	Salle Collovray	Séniors	1

Lyon Est

Programmes spécifiques (2 séances par semaine)

Programme	Jour	Heure	Lieu	Public	Niveau
PASS	Mardi / Jeudi	14h	Gratte-Ciel	Séniors	1-2

Programme	Jour	Heure	Lieu	Public	Niveau
PASS	Mardi / Jeudi	15h	Gratte-Ciel	Séniors	1
PASS	Mercredi / Vendredi	10h	Gratte-Ciel	Séniors	1-2
PASS	Mercredi / Vendredi	11h	Gratte-Ciel	Séniors	1
ENDO	Mardi / Jeudi	18h	Gratte-Ciel	Endométriose	3
PODIUMS	Lundi / Mercredi	19h	Gratte-Ciel	Situation obésité / diabète	2-3

CAPS : activités libres

Programme	Jour	Heure	Lieu	Public	Activité
CAPS	Lundi	17h	Gratte-Ciel	Pluripatho	100% renfo
CAPS	Lundi	18h	Gratte-Ciel	Pluripatho	Circuit training
CAPS	Mardi	11h	Gratte-Ciel	Pluripatho	Circuit training
CAPS	Mardi	17h	Gratte-Ciel	Pluripatho	GPS (équivalent pilates)
CAPS	Mercredi	17h	Gratte-Ciel	Pluripatho	Stretching – Gym douce
CAPS	Mercredi	18h	Gratte-Ciel	Pluripatho	100% renfo
CAPS	Jeudi	11h	Gratte-Ciel	Pluripatho	Stretching – Gym douce
CAPS	Jeudi	17h	Gratte-Ciel	Pluripatho	Swissball

Lyon 7

Programme	Jour	Heure	Lieu	Public	Niveau
Marcher Relier	Lundi	10h	Départ Centre de prévention	Séniors	—
PASSAGE	Lundi	11h	Centre de prévention	Séniors	1
PASSAGE	Jeudi	15h30	Centre de prévention	Séniors	1-2

Lyon 3

Programme	Jour	Heure	Lieu	Public	Niveau
PASS	Lundi	15h30*	Salle Bonnand*	Séniors	1
PASS	Lundi	16h30*	Salle Bonnand*	Séniors	1

**lieu/horaire non confirmés*

Adresses complètes — Secteur Grand Lyon

- Pôle Santé Kiné : 30 rue Berjon, 69009 Lyon
- Gratte-Ciel : 82 rue du 4 août 1789, 69100 Villeurbanne
- Salle Collovray : 7 rue Parmentier, 69600 Oullins-Pierre-Bénite
- Centre de prévention : 19 rue Domer, 69007 Lyon
- Salle Bonnand : 16 rue Bonnand 69003 Lyon

Secteur Val de Saône - *Fiona JAIL CUBIZOLLES – 06 17 61 22 34*

Activités CPTS / SPORACTIO

Programme	Jour	Heure	Lieu	Public	Niveau
PASS	Lundi / Vendredi	10h / 9h	Neuville	Séniors	1-2
PASS	Mardi / Jeudi	9h	Neuville	Séniors	1-2
PASS	Lundi / Mercredi	14h30	Saint Germain au Mont d'Or	Séniors en perte d'autonomie marquée	1
CAPS	Lundi / Vendredi	13h / 14h	Albigny	Femmes enceintes, post-partum et/ou avec maladies chroniques	3
CAPS	Lundi / Vendredi	18h	Montanay	Pluripatho	3
CAPS	Lundi / Mercredi	17h	Fontaines-Saint-Martin	Pluripatho, sud du secteur prioritaires	2-3
APAISE	Mercredi / Vendredi	10h / 10h30	Fleurieu-sur-Saône	Santé mentale	3
APAISE	Mercredi / Vendredi	11h / 11h30	Fleurieu-sur-Saône	Santé mentale	3

APAISE : groupe dédié à la santé mentale, pour des personnes en invalidité, en arrêt de travail ou sans activité professionnelle, majoritairement orientées par des psychiatres et/ou psychologues. Niveau proche d'un CAPS, avec en plus un travail de conscience corporelle, des étirements et des temps de relaxation / respiration en fin de séance.

Adresses — Secteur Val de Saône

- Neuville-sur-Saône — Complexe Sportif Marie Paradis, 2 Avenue de l'Europe, 69250 Neuville-sur-Saône
- Saint Germain au mont d'or — Salle Le Petit Centre ; 13 rue Raymond Mathieu, 69650 Saint Germain au Mont d'or
- Albigny sur Saône — Maison des Associations, 1 Voie Nouvelle, 69250 Albigny sur Saône
- Montanay — 573 rue des Echets, 69250 Montanay
- Fontaines Saint Martin — Salle Molières, Place du 8 mai 1945, 69270 Fontaines Saint Martin
- Fleurieu sur Saône — Salle des sports, 33 Grande Rue, 69250 Fleurieu sur Saône

Secteur Sud Rhône *- Coralie D'INCA – 06 19 94 87 52*

Coteaux-Rhodaniens

Programme	Jour	Heure	Lieu	Public	Niveau
PASS	Mardi / Jeudi	15h30 – 16h30	Beauvallon	Seniors	1
CAPS	Mardi / Jeudi	17h30 – 18h30	Chabanière	Pluripatho, actifs, seniors dynamiques possibles	3
PODIUMS*	Mardi / Jeudi	14h15 – 15h15	Givors	Situation obésité / diabète	1
PASS*	Lundi / Mercredi	14h45 – 15h45	Grigny-sur-Rhône	Seniors	1
PASS*	Lundi / Mercredi	15h45 – 16h45	Grigny-sur-Rhône	Seniors	2
CAPS*	Lundi / Jeudi	16h45 – 17h45	Grigny-sur-Rhône	Pluripatho	3
CAPS	Lundi / Jeudi	11h15 – 12h15	Mornant	Pluripatho	2
PASS	Lundi / Jeudi	10h15 – 11h15	Mornant	Seniors	1
PASS	Mardi / Vendredi	9h45 – 10h45	Soucieu-en-Jarrest	Seniors	1
PASS	Mardi / Vendredi	10h45 – 11h45	Soucieu-en-Jarrest	Seniors	2

**lieu/horaire non confirmés*

Adresses — Secteur Coteaux Rhodaniens

- Beauvallon — Salle Bouloneuf, Saint-Andéol-le-Château (adresse complète à nous communiquer)
- Chabanière — Centre Germaine Revel, 707 Rte de la Condamine, 69440 Chabanière
- Givors — MJC Givors (adresse complète à nous communiquer ; lieu et horaire à confirmer)
- Grigny-sur-Rhône — MSP de Grigny (adresse complète à nous communiquer ; lieu et horaire à confirmer)
- Mornant — (lundi) Salle VGE-COPAMO - 50 Av. du Pays Mornantais, 69440 Mornant / (jeudi) Salle Carémi-Mairie, 1 Rue de la Liberté, 69440 Mornant
- Soucieu-en-Jarrest — MJC Soucieu, 2 Pl. Jeanne Condamin, 69510 Soucieu-en-Jarrest

Portes du Rhône

Programme	Jour	Heure	Lieu	Public	Niveau
PASS	Vendredi	10h15 – 11h15	Saint-Priest (MJC)	Pluripatho seniors	1
CAPS	Lundi	11h15 – 12h15	Saint-Priest (MJC)	Pluripatho adultes	2

Adresses — Secteur Porte du Rhône

- Saint-Priest — MJC St Priest, 23 rue du 8 mai 1945, 69800 Saint-Priest

Visio — Activités à distance

Ces séances se déroulent en visioconférence, sans lieu physique de pratique.

Programme	Jour	Heure	Public	Activité
Visio	Lundi	11h	Pluripatho	Renfo
Visio	Lundi	17h	Pluripatho	Cardio
Visio	Mardi	19h	Pluripatho	Stretching – Gym douce
Visio	Mercredi	9h	Pluripatho	Cardio
Visio	Jeudi	12h	Pluripatho	Stretching – Gym douce
Visio	Jeudi	19h	Pluripatho	Renfo
Visio	Vendredi	9h	Pluripatho	Renfo
Visio	Vendredi	12h	Pluripatho	Cardio

PLANNING SPORASSO - ANNEE 2026-2027
PROGRAMME COURS COLLECTIFS

Créneaux	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi
	Gratte - ciel	Vaise	Visio	Gratte - ciel	Vaise	Visio	Gratte - ciel	Vaise	Visio	Gratte - ciel	Vaise	Visio	Gratte - ciel	Vaise	Visio	Vaise
9h à 10h									Cardio						Renfo	Muscu sur machine
10h à 11h							PASS						PASS			Muscu sur machine
11h à 12h			Renfo	Circuit training			PASS			Stretching Gym douce			PASS			
12h à 13h												Stretching Gym douce			Cardio	
13h à 14h																
14h à 15h				PASS						PASS						
15h à 16h				PASS	PASS					PASS	PASS					
16h à 17h																
17h à 18h	100% renfo	Aquabike	Cardio	GPS*	GPS*		Stretching Gym douce	Circuit training		Swissball	Stretching Gym douce					
18h à 19h	Circuit training	Aquagym		ENDO	100% renfo		100 % renfo	Aquabike		ENDO	Circuit training					
19h à 20h	PODIUMS				PODIUMS	Stretching Gym Douce	PODIUMS				PODIUMS	Renfo				

*GPS = Equilibre Posture Stabilité (équivalent Pilâtes)

SECTEUR LYON VILLEURBANNE
Julien KAIL – 06 83 38 89 48

Les activités SPORACTIO –Maison Sport Santé

PLANNING SPORASSO - SECTEUR SUD RHONE

	LUNDI		MARDI		MERCREDI	JEUDI		VENDREDI	
	COPAMO	Métropole de Lyon	COPAMO	Métropole de Lyon	Métropole de Lyon	COPAMO	Métropole de Lyon	COPAMO	Métropole de Lyon
09h45-10h15			**Soucieu-en-Jarrest PASS**					**Soucieu-en-Jarrest PASS**	
10h15-10h45	***Mornant PASS***					***Mornant PASS***			**Saint Priest PASS**
10h45-11h15			***Soucieu-en-Jarrest CAPS***					***Soucieu-en-Jarrest CAPS***	
11h15-11h45	***Mornant CAPS***	**Saint Priest CAPS**				***Mornant CAPS***			
11h45-12h15									
12h15-14h									
14h -14h30				**Givors* PODIUMS**			**Givors* PODIUMS**		
14h30 -15h		**Grigny PASS**			**Grigny * PASS**				
15h-15h30									
15h30-16h		**Grigny PASS**	***Beauvallon PASS***		***Grigny* PASS***	***Beauvallon PASS***			
16h-16h30									
16h30-17h		**Grigny CAPS**					**Grigny CAPS**		
17h-17h30									
17h30 -18h			**Chabanière CAPS**					***Chabanière CAPS***	
18h-18h30									

*** Horaires en attente de confirmation**

SECTEUR SUD RHONE
Coralie D'INCA – 06 19 94 87 52

PLANNING SPORASSO - SECTEUR VAL DE SAONE

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
08:00	08:30					
08:30	09:00					
09:00	09:30	PASS Neuville sur Saône	PASS Neuville sur Saône		PASS Neuville sur Saône	PASS Neuville sur Saône
09:30	10:00					
10:00	10:30	PASS Neuville sur Saône		APAISE Fleurieu sur Saône		
10:30	11:00					APAISE Fleurieu sur Saône
11:00	11:30			APAISE Fleurieu sur Saône	*PASS Neuville sur Saône	
11:30	12:00					APAISE Fleurieu sur Saône
12:00	12:30		EMOTIVE - Jean Renoir Neuville sur Saône			
12:30	13:00					
13:00	13:30	CAPS - Féminin Albigny sur Saône				
13:30	14:00					
14:00	14:30					CAPS - Féminin Albigny sur Saône
14:30	15:00	PASS Saint Germain au Mont		PASS Saint Germain au Mont		
15:00	15:30					
15:30	16:00					
16:00	16:30					
16:30	17:00					
17:00	17:30	CAPS Fontaines Saint Martin		CAPS Fontaines Saint Martin		
17:30	18:00					
18:00	18:30	CAPS Montanay				CAPS Montanay
18:30	19:00					
19:00	19:30					
19:30	20:00					

*** Horaires en attente de confirmation**

PASS
CAPS
APAISE
CAPS - Féminin
EMOTIVE : collège

SECTEUR VAL DE SAONE
Fiona JAIL CUBIZOLLES - 06 17 61 22 34