

Vivre au Congo

Le site des expatriés francophones au Congo

Activités sportives pour adultes

Aude Le Gavrian · Monday, September 16th, 2019

Que vous soyez un grand sportif ou un coureur du dimanche, Pointe-Noire regorge d'activités sportives en tous genres et il y en a pour tous les goûts ! Enfilez vos baskets et suivez-nous !

Marche - La côté sauvage offre une petite promenade que vous pouvez arpenter en marchant, en courant, à vélo ou en roller le dimanche (la route est fermée aux véhicules).

Salle de sport. Pointe Noire possède de nombreuses salles de sport pour sculpter vos corps de dieux et déesses... Pas facile de faire son choix...voici quelques adresses:

- **Urban Sport:** Plus de 2 000m² dédiés au sports : football, musculation, crossfit, biking, boxing, fitness, sauna - Tel 06 483 30 83 - Située au Wharf à 200m de l'hotel Azur Ouvert de de 6h00 à 23h
- **Fitness Club** : Salle de fitness - centre de remise en forme - Cours et coaching - bodpump - RPM - matériel neuf - Tel: 06 570 7691 - Située en face de la Perla à côté de la Cité des arts

Surf - Passionnés de glisse et de liberté, cela ne vous a pas échappé, des spots à rider sont accessibles en plein Pointe-Noire!

- Chad Bikoumou à la Pyramide - Tél : 05 687 26 15 - c.bikoumou@egc-bayonne.fr
- Coatch Gaelord au spot Consulat Tél : 05 355 01 08

Vélo - Un moyen de transport fantastique pour découvrir Pointe-Noire et ses alentours! La formation cycliste VTT F. C. LIKALOU propose des circuits les week-end pour garder la forme... La bonne humeur est de rigueur! Contact Francis Morais Tel: 06 623 30 00

Pour **la natation**, nous vous conseillons d'aller voir du côté des hôtels Elais, de l'Atlantic Palace, du Palm-Beach ou encore du Double tree by Hilton qui ont des piscines agréables pour faire quelques longueurs.

Aquasport: Rien de mieux pour une remise en forme avec le sourire et en musique! Aquabiking, aqua running, aquabodyscult avec Valérie. Dans la piscine du Palm Beach, de mi-septembre à mi-juin- Ouvert à tous, hommes /femmes/femmes enceintes

Pour tout renseignement: valicongo.aqua@gmail.com

Tennis: Le club de tennis du cercle civil, une véritable institution ponténégrine, dispose de plusieurs terrains de tennis en très bon état. Des cours de tennis sont proposés pour enfants et adultes. Le club est également doté d'une salle de **squash!** Pour tout renseignement, contacter Gildas: 06.665.75.67

Vous pouvez également pratiquer ce sport au CPGOS (plus d'infos: cpgostennis@gmail.com) ou à l'hôtel Elais (Contact: dh@hotelelaispnr.com , 055118484)

Arts Martiaux - Vous pouvez pratiquer de l'aïkido, du tae kwondo, du karaté ou encore du judo au CPGOS*. L'**atelier de danse et fitness**, situé à côté du consulat de Russie propose également des séances d'Aïkido (Contact 06 830 87 04 ou 06 441 24 72)

Yoga - 3 professeures de Yoga sont présentes à Pointe-Noire:

- Michelle propose du Iyengar yoga au Derrick (055593032 / yogapnr@gmail.com);
- Sylvia propose du Vinyasa Yoga au Derrick et à la **Cité des arts** (050462408)
- Tuillia propose des séances de Hatha yoga à l'**atelier de danse et fitness** (068308704)

Danse/Stretching/Gym - Pour les amateurs de danse et autres, de nombreuses portes s'ouvrent à vous:

- le Comptoir propose des cours de danse en solo ou en duo tous les jeudis à partir de 19h30 (Tango, rock, Salsa, Bachata, Rumba) - Contact: 06 42492 50 ou 06 443 56 09.
- La [cité des arts](#) propose des cours de Hip-Hop, danse orientale, Zumba, et modern Jazz ainsi que des ateliers de danse. (plus d'infos: lcda-pnr@outlook.fr)
- L'[atelier de danse et fitness](#) propose des cours de belly Dance, Zumba, stretching, lady dance, Fitness Mix, barre au sol et danse classique. Contact 06 830 87 04 ou 06 441 24 72
- Le CPGOS* propose de la gymnastique, de la danse, de la Kizumba, de la danse contemporaine...

Golf - Ceux qui aiment le calme et la nature, apprécieront l'exceptionnel parcours 18 trous du golf club de Diosso qui se situe à 25 km de Pointe-Noire. 9 et 18 trous.

Pour tout renseignement : secretariatgolfclubdediosso@gmail.com

Moto - Pour les amateurs de sensations fortes, il existe une association "le Moto Club de Pointe-Noire" (MCPN) qui possède un terrain situé à la Pointe-Indienne. Un espace pour les motos & un pour les RZR, buggys, quads et un espace pour les touts petits. Pour pouvoir y rouler, il faut être inscrit au MCPN. Dans l'année, des balades seront organisées.

Pour tout renseignement : Motoclub_Pnr@hotmail.com

Numéros : 06 866 02 12 / 05 585 62 07 / 06 587 44 10

Equitation: De nombreuses disciplines sont enseignées au [Club Hippique de Pointe Noire](#), du Classique au Western, en passant par la Voltige et le Hunter, de l'Equifun au Poney Games, mais aussi du Tir à l'Arc à Cheval...

Pour tout renseignement : 05 533 21 77 ou 06 673 69 70

Rugby: Certains d'entre vous connaissent les Bar'Bares de Pointe Noire, ce groupe de rugbymen motivés et motivants qui entraînent petits et grands! Pour rejoindre l'équipe, contactez barbarsrugbyclub@gmail.com

Football: Pour ceux qui préfèrent le ballon rond, les footballeurs se retrouvent au **club Nathaly's** (ecolefcn@gmail.com ou 06 974 74 21), ou à l'**ACL** (association Congo-libanaise) contact: 044888888 ou encore au **CPGOS*** pour pratiquer leur passion.

Vous pouvez également pratiquer du **Beach volley** à la Voile Blanche. Contact Jonathan Bikoumou au 06 644 26 06.

*Le **CPGOS** (Comité Paritaire de Gestion des Oeuvres Sociales) du groupe Total propose de nombreuses activités comme le badminton, l'athlétisme, le handball, le basketball, le tennis, le football... Pour tout renseignement, se rendre au secrétariat du CPGOS à l'espace trentenaire km4 ou contact tel au 222946141 ou 222945020.

Cet article n'est pas exhaustif...mais ces quelques pistes vous motiveront peut-être à vous lancer!Go, Go, Go!!

This entry was posted on Monday, September 16th, 2019 at 11:49 am and is filed under [Actualités](#) You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.