

Da-mas

Vendredi de 9h à 11h
277 avenue Linné, Roubaix

Step - Cardio & Fun

Un cours dynamique sur musique qui mêle cardio, coordination et renforcement du bas du corps. Accessible à tous, efficace et 100 % énergie

13 mars, 10 avril, 15 mai, 12 juin,
04 septembre, 02 octobre,
13 novembre et 18 décembre

Accueil de 15 personnes



Parkour59

Mardi de 14h à 16h
10 rue Babylone, Roubaix

Le parkour, c'est l'art du déplacement : apprendre à bouger librement, avec agilité et confiance. Chaque mois, Parkour 59 ouvre un créneau réservé aux femmes dans un espace indoor sécurisé, pensé pour oser, s'exprimer et se dépasser ensemble, à son rythme

17 mars, 7 avril, 19 mai, 16 juin,
07 juillet, 15 septembre, 13 octobre,
24 novembre et 8 décembre

Accueil de 15 personnes



Roubaix au féminin

Exclusivement pour les femmes
4 activités gratuites par mois



Mars - Décembre 2026



Présentation

Pourquoi ?

Développer la place des femmes dans la place publique

L'objectif :

Agir pour revendiquer la place des femmes dans l'espace public via des actions fortes et festives

Comment ?

Un collectif en mouvement, né du Hackathon d'avril 2025, organise un grand événement par trimestre dans les quartiers et lieux publics de Roubaix.

Qui ?

5 structures engagées :

Parkour 59

Le C.A.S

Comité de quartier du Pile

Da-mas

Le CCAS (Réseau des femmes)

Rejoins-nous !

Deviens actrice du mouvement et propose tes idées pour les prochains événements.

Contact : comitequartierdupile59@yahoo.fr / 06.03.39.00.22



C.A.S

Samedi de 10 à 12h ou Merc. de 14h30 à 16h30
Salle Pharos, 30 rue Édouard Anseele, Roubaix
ou C.A.S, 61 rue de l'industrie, Roubaix

Face aux agressions, apprenez à vous défendre avec le Centre d'Activités Sportives (C.A.S) ! Anticiper et prévenir l'agression, savoir réagir, prendre confiance en soi, savoir faire face aux situations de violence

Salle Pharos (Samedi) :
28 mars, 30 mai, 25 Juillet,
24 octobre et 12 décembre

Accueil de 20 personnes

C.A.S (Mercredi) :
29 avril, 24 juin, 23 septembre et
18 novembre

Accueil de 15 personnes



Comité de quartier du Pile

Mercredi de 10h à 14h
au Centre Social des 4 quartiers,
135 avenue Roger Salengro, Roubaix

Atelier de cuisine diététique où nous cuisinons ensemble des plats sains et équilibrés, puis partageons le repas dans un moment convivial d'échange autour des réalités, des besoins et du bien-être des femmes à Roubaix

Avec Thomas Wattel
(Diététicien-Nutritionniste,
Diplômé Universitaire en Nutrition du Sport) :
08 avril, 06 mai, 03 juin,
01 juillet, 04 novembre et 02 décembre

Avec Alexia Chanoine
(Diététicienne Atelier Santé Ville du C.C.A.S,
Service Santé Handicap) :
17 juin, 09 septembre et 07 octobre

Les horaires sont de 10h à 14h pour laisser le temps de cuisiner puis de déjeuner

Accueil de 15 personnes

