

## BOUGEONS ENSEMBLE

Nous savons tous combien il est difficile de pratiquer une activité physique lorsqu'on est en surpoids ou en situation d'obésité. L'activité physique adaptée est la réponse à nos difficultés. A plusieurs, à l'aide de professionnels formés, nous pouvons réapprendre à bouger tout en restant à l'écoute de notre corps.

## MARCHE NORDIQUE

Lundi de 09h30 à 10h30 hiver ou de 09h00 à 10h00 été  
Sites de Mettray - Notre Dame d'Oé - Ballan ou Luynes en alternance  
Rando santé le lundi de 09h30 à 10h30 hiver ou de 09h00 à 10h00 été  
à La Membrolle sur Choissille  
Tarif : 35 € à l'année licence comprise  
Contact : Martin Alain 06 80 99 37 79



## NAGEZ FORME SANTE

Association les Enfants de Neptune



Lundi de 16h00 à 17h00 à la Piscine du Mortier (fermée jusqu'à novembre)  
Mercredi de 17h45 à 18h30 ou de 18h30 à 19h15 aux Tourettes  
Jeudi de 18h45 à 19h45 à la piscine Gilbert Bozon  
Samedi de 11h à 12h à la piscine des Tourettes  
Aquagym les mardi et jeudi de 12h30 à 13h15 aux Tourettes

199 € par an (60€ remboursés si adhérent). Possibilité de participer à plusieurs séances hebdomadaires.

Contact : Patrick GASTOU [gastou.patrick@bbox.fr](mailto:gastou.patrick@bbox.fr) 06 64 06 52 15  
Georges BENOIST [georges.benoist37@orange.fr](mailto:georges.benoist37@orange.fr) 06 83 60 15 14

## PRENONS SOIN DE NOUS

Prendre soin de soi, de son corps, apprendre à s'écouter... Tout cela n'est pas forcément facile, on ne sait pas faire ou on ne sait plus faire.  
Pour nous réconcilier avec nous même, prenons le temps d'apprendre à nous aimer, nous chouchouter, nous cuisiner de bons petits plats, à rencontrer des gens bienveillants, sans peur du regard ou du jugement de l'autre



## GROUPES DE PAROLE

Des séances de 6 à 8 personnes, en présence d'une psychothérapeute  
De 18h30 à 20h30 Salle Balzac à l'hôpital Trousseau

*Mardi 03 novembre 2020 - mardi 01 décembre - mardi 05 janvier 2021 - mardi 02 février - mardi 09 mars - mardi 05 avril - mardi 18 mai 2021*

*Cercle de femmes de 6 personnes maxi  
de 18h30 à 20h30 : 37 rue de Boisdénier à Montlouis*

*mardi 17 novembre 2020- mardi 17 janvier 2021 - mardi 30 mars 2021-  
mardi 08 juin 2021*

**Tarif : 8 € / séance (réservé adhérent)**

**Contact : Roselyne CERETTO 06 03 53 95 34 [roselyne-ceretto@bbox.fr](mailto:roselyne-ceretto@bbox.fr)**



## ATELIERS DE CUISINE

Des séances de 10 personnes, on cuisine des recettes légères et savoureuses en présence d'un chef et on finit par un repas tous ensemble  
De 9h30 à 13h30 lycée Albert BAYET à TOURS

*Samedi 21 novembre - samedi 05 décembre 2020 - samedi 13 février 2021 -  
samedi 20 mars - samedi 17 avril - samedi 22 mai 2021*

**Tarif : 18 € / séance (réservé adhérent)**

**Contact : Edith CHAUMONT 06 84 89 60 56 - [villamaje@free.fr](mailto:villamaje@free.fr)**

## ATELIERS SOCIO ESTHETIQUES

Des projets sont en cours pour renouveler ces ateliers socio-esthétiques sous une autre forme. Dès que ce sera mis en place, nous vous en informerons.



# Les "Niouzes"

2020/2021

## STRETCHING (GYM DOUCE)

Association de Gymnastique Volontaire de Montjoyeux

Mardi de 18h30 à 19h45 stretching - étirements (gym douce)

Salle du patronage Laïque de Beaujardin

58 rue Christophe Colomb 37000 TOURS

113 € par an licence comprise (40 € remboursés si adhérents)

Contact: Catherine HUGO 06 12 85 36 79

## YOGA

- Tonification musculaire, assouplissement, équilibre
- Elimination des toxines, stimulation des organes vitaux, amélioration de la fonction cardiaque et de l'endurance
- Suppression du stress et de l'anxiété

Lundi 18h30 , Mardi 9h30 - 13h45 - 19h00, Jeudi 12h30 , 18h30 , Vendredi 14h00

Lieu : Espace Bien-être 19 rue Marceau SAINT PIERRE DES CORPS

Association HARMONIE ET BIEN ÊTRE

Tarif : licence : 27 € puis 105 € la carte de 10 cours d'une heure (75 € si adhérent)  
(30 € remboursés à concurrence de 3 cartes maximum)

Contact : Christine VIDEGRAIN christinevidegrain@orange.fr



## ZUMBA

Mardi de 18h à 19h Gymnase ST Exupéry

90€ à l'année pour 1 séance hebdomadaire (150€ si non adhérent)

+ 1 € pour l'assurance à donner à O'Bin Tours

Contact : Laurence CHEVALIER 06 72 05 42 04 - baroudeuse37@gmail.fr



# Les "Niouzes"

2020/2021

## REMISE EN FORME en salle de sport

Se soigner par une activité physique adaptée

Programme personnalisé encadré par un professionnel

Du lundi au vendredi de 07h00 à 21h30, le samedi de 9h00 à 12h00

### Melting Forme

7 rue du maréchal Joffre 37100 TOURS zone commerciale de l'Horloge

Tarif : 100 € la carte de 12 séances (30 € remboursés si adhérents 3 cartes maxi)

Contact : [contact.meltingforme@gmail.com](mailto:contact.meltingforme@gmail.com) 09 87 01 86 89



### TENNIS SPORT SANTE

#### A.T.G. T. De TOURS

- 20 cours de 1h00
- Jeudi de 10h00 à 11h00
- Tarif : 30 € à l'année

Contact : Pascal BOIDRON 06 70 11 67 91 [boidronpascal@wanadoo.fr](mailto:boidronpascal@wanadoo.fr)

## DES PROJETS ET DES RENCONTRES

Une galette des Rois le vendredi 08 janvier 2021

Un tournoi de belote le 13 Mars 2021

Une journée champêtre le 05 Juin 2021

Participation à la journée européenne de l'Obésité

Vide dressing Grandes Tailles : date et salle à décider

Et toute initiative de votre part pour organiser à plusieurs des rencontres cinéma, restaurant, marche, brocantes , etc...est bienvenue.

Contact : Elisabeth BERNEZ 06 17 53 48 46 - [elisabeth.bernez@orange.fr](mailto:elisabeth.bernez@orange.fr)