

2019/2020

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 à La Membrolle sur Choisille

Tarif: 35 € à l'année licence comprise Contact: Martin Alain 06 80 99 37 79

Jeudi de 14h00 à 15h00 Au lac de Chambray

Tarif: 60 € par trimestre (20 € remboursés si non adhérent)
Contact: Gaël MILLET 06 99 52 30 23 gael.millet37@gmail.com

NAGEZ FORME SANTE

Association les Enfants de Neptune

Lundi de 16h00 à 17h00 à la Piscine du Mortier

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

189 € par an (60€ remboursés si adhérent). Possibilité de participer plusieurs séances hebdomadaires.

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



ZUMBA

mardi de 18h à 19h Gymnase ST Exupéry Jeudi de 18h à 19h gymnase Choiseul

90€ à l'année pour 1 séance hebdomadaire (140€ si non adhérent) 120€ à l'année pour 2 séances hebdomadaires (180€ si non adhérent)

Contact Mary LE BRAS 06 02 64 46 61 dadoue611@hotmail.fr



2019/2020

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

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

mardi 15 octobre - mardi 19 novembre 2019 - mardi 07 janvier - mardi 04 février - mardi 10 mars - mardi 07 avril - mardi 12 mai 2020

Cercle de femmes

de 18h30 à 20h30 : 37 rue de Boisdenier à Montlouis

mardi 05 novembre 2019- mardi 28 janvier - mardi 28 avril 2020

Tarif: 8 € / séance (réservé adhérent)

Contact: Michelle AUNEAU 06 76 67 29 79 michellehaincourt@gmail.com

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 16 novembre – samedi 14 décembre 2019 – samedi 08 février – samedi 21 mars – samedi 04 avril – samedi 06 juin 2020

Tarif: 18 € / séance (réservé adhérent)

Contact: Georges BENOIST 06 83 60 15 14 georges.benoist37@orange.fr

DES PROJETS ET DES RENCONTRES

Un tournoi de belote le 14 Mars 2020- Une journée champêtre en Juin VIDE DRESSING GRANDES TAILLES
Le 30 novembre 2019 A La MEMBROLLE sur CHOISILLE

Plus d'infos et de contacts :

Tèl: Michelle 06 76 67 29 79 & Georges 06 83 60 15 14



2019/2020



ATELIERS SOCIO ESTHETIQUES

Valorisation de l'image de soi et bien-être

Samedi 11 janvier 2020 : Epilation et toutes ses questions
 Samedi 01 février 2020 : Maquillage du matin en 10 minutes

- Samedi 28 mars 2020 : Initiation à l'aromathérapie

3 Ateliers de 2 heures - 6 participants maximum par atelier Chez l'adhérent

Tarif: 15 € par personne et par atelier, gratuit pour la personne qui reçoit

Contact: Elisabeth BERNEZ 06 17 53 48 46 elisabeth.bernez@orange.fr



STRETCHING (GYM DOUCE)

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: Georges BENOIST 06 83 60 15 14 georges.benoist37@orange.fr

Catherine HUGO 06 12 85 36 79



2019/2020



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

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

Association HARMONIE ET BIEN ËTRE

Tarif : licence : 27 € puis 105 € la carte de 10 cours d'une heure (75 € si adhérent)

Contact : Christine VILMONT chistinevilmont @ orange.fr



TENNIS

A.T.G. DE TOURS

20 cours de 1 heure Le jeudi de 10h00 à 11h00

Tarif: 29 € à l'année

Contact: Pascal BOIDRON 06 70 11 67 91 boidronpascal@wanadoo.fr

Georges BENOIST 06 83 60 15 14 georges.benoist37@orange.fr



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 09 87 01 86 89