

## 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

Mardi de 16h30 à 17h30 - 18h30 à 19h15  
Autour du lac de la Bergeonnerie et sur l'île Balzac à TOURS  
Jeudi de 14h30 à 15h30  
Au lac de Chambray



Tarif : 40€ les 10 séances (60€ si non adhérent)

Contact : Gaël MILLET 06 99 52 30 23 [gael.millet37@gmail.com](mailto:gael.millet37@gmail.com)



## NAGEZ FORME SANTE

Association les Enfants de Neptune de Tours

Lundi de 16h à 17h piscine du Mortier  
Mercredi de 17h45 à 18h30 ou 18h30 à 19h15 piscine des Tourettes  
Jeudi de 18h45 à 19h45 piscine Gilbert Bozon  
Samedi de 11h à 12h piscine des Tourettes

185,50€ par an (60€ remboursés si adhérent). Possibilité de participer à plusieurs séances hebdomadaires.

Contact : Patrick GASTOU 06 64 06 52 15 [gastou.patrick@bbox.fr](mailto:gastou.patrick@bbox.fr)



## ZUMBA

Lundi de 19h à 20h - Jeudi de 18h à 19h  
Salle ATN - 2 rue de Narvik - 37100 TOURS

80€ à l'année pour 1 séance hebdomadaire (140€ si non adhérent)

110€ à l'année pour 2 séances hebdomadaires (170€ si non adhérent)

Contact : Mary LE BRAS 06 02 64 46 61 [dadoue611@hotmail.fr](mailto:dadou611@hotmail.fr)

## 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

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

*mardi 03 octobre - mardi 07 novembre - mardi 05 décembre  
mardi 09 janvier - mardi 06 février - mardi 06 mars  
mardi 03 avril - mardi 08 mai - mardi 12 juin*

**Tarif : 6€ la séance (réservé aux adhérents)**

**Contact : Michelle AUNEAU 06 76 67 29 79 [michellehaincourt@gmail.com](mailto:michellehaincourt@gmail.com)**



## ATELIERS DE CUISINE

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

*samedi 14 octobre - samedi 18 novembre - samedi 17 février  
samedi 24 mars - samedi 21 avril - samedi 26 mai 2018*

**Tarif : 17€ / séance (réservé aux adhérents)**

**Contact : Georges BENOIST 06 83 60 15 14 [georges.benoist37@orange.fr](mailto:georges.benoist37@orange.fr)**

## DES PROJETS ET DES RENCONTRES

*Un tournoi de belote en Mars - Une ballade à vélo en Mai  
Une journée champêtre en Juin -*

**VIDE DRESSING GRANDES TAILLES**

**LE 30 septembre 2017 à ST CYR SUR LOIRE**

**Plus d'infos et de contacts : Michelle 06 76 67 29 79 & Georges 06 83 60 15 14**



## ATELIERS SOCIO ESTHETIQUES

Valorisation de l'image de soi et bien-être

- Trouver son style selon sa morphologie par le choix des vêtements, des couleurs, des accessoires
- Soin du visage, conseils cosmétiques et maquillage
- Prendre soin de ses mains, détente par l'auto massage

*3 Ateliers de 3 heures - 6 participants maximum par atelier*

*Samedis (dates à planifier)*

Chez Mme AUNEAU Michelle 4 allée Joseph Jaunay 37540 ST CYR SUR LOIRE

Tarif : 15€ par personne et par atelier

Contact : Michelle AUNEAU 06 76 67 29 79 [michellehaincourt@gmail.com](mailto:michellehaincourt@gmail.com)



## STRETCHING (GYM DOUCE)

Association de Gymnastique Volontaire de Montjoyeux

*Lundi de 18h30 à 19h30 cours de gym traditionnelle dynamique*

*Mercredi de 18h30 à 19h30 cours de stretching (gym douce)*

Gymnase de Montjoyeux Ecole Guy de Maupassant

3 allée François Mansard 37200 TOURS

Tarif : 120€ /an licence comprise (40€ remboursés si adhérents)

Contact: Georges BENOIST 06 83 60 15 14 [georges.benoist37@orange.fr](mailto:georges.benoist37@orange.fr)

# NOUVEAU EN 2018



## ATELIERS DE COUTURE

- Atelier technique : le B.A.B.A. pour débutant
- Adaptation d'un patron sur mesure (avoir des connaissances préalables)

*6 Ateliers de 3 heures - 8 participants maximum par atelier*  
Chez Mme Martine BOURREAU 27 rue du VALLON 37320 ESVRES

**Tarif : 10€ par personne et par atelier**

**Contact : Michelle AUNEAU 06 76 67 29 79 [michellehaincourt@gmail.com](mailto:michellehaincourt@gmail.com)**



## 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 09h30 13h45 19h et 20h jeudi 18h30 et 19h30 (Yoga adapté)*

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

Association HARMONIE ET BIEN ÊTRE

**Tarif : licence 27€ puis 105€ / carte de 10 cours d'une heure (30€ remboursé par carte, 3 au maximum si adhérent)**

**Contact : Christine VILMONT [christinevilmont@orange.fr](mailto:christinevilmont@orange.fr)**



## TENNIS SPORT SANTE BIEN-ÊTRE A.T.G. DE TOURS Rue Suzanne Lenglen 37000 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](mailto:boidronpascal@wanadoo.fr)**