



<b>Groupe de Romorantin DOMITYS</b> 13 av F Mitterrand	<b>DANSE EN LIGNE</b> Animée par "Sourires de Bal" <i>Objectifs</i> : explorer ses appuis, apporter fluidité aux mouvements, plaisir d'être en groupe... - charleston, madison, country 2023 : 12-19-26/09, 3-10-17/10, 7-21-28/11, 5-12-19/12 2024 : 9-16-23-30/01, 6-13-20/02, 12-19-26/03, 2-9-16/04, 7-14-21-28/05, 4-11-18/06	<b>Le mardi de 10h à 11h40</b>	Louise-Marie TICHIT 06 30 69 82 08 Evelyne BILLEBAUT 06 62 65 43 19
<b>Groupe de Romorantin RV à Longueville-</b>	<b>MARCHE</b> En groupe, sans animateur et avec un référent de groupe	<b>Le mercredi 10h</b>	Louise-Marie TICHIT 06 30 69 82 08
<b>Groupe de Romorantin La Giraudière</b>	<b>ART FLORAL « les Ateliers de Catherine »</b> Groupe 12 participants max – composition florale et collation - penser au co-voiturage 2023 : 4/10, 13/12 2024 : 21/02, 15/05	<b>Le mercredi 14-16 h</b>	Louise-Marie TICHIT 06 30 69 82 08
<b>Groupe de Romorantin C. administratif Salle Couderc</b>	<b>GYM DOUCE MEMOIRE PARKINSON</b> Animée par CEA BERRY - Elisabeth DAVID 2023 : 14-21-28/09, 12-19-26/10, 9-16-23-30/11, 7-14-21/12 2024 : 11-14-25/01, 1-8-15/02, 14-21-28/03, 4-11-18/04, 16-23-30/05, 6-13-20/06	<b>Le jeudi 15h -16 h</b>	Louise-Marie TICHIT 06 30 69 82 08 Evelyne BILLEBAUT 06 62 65 43 19 <a href="mailto:fp41.sud@gmail.com">fp41.sud@gmail.com</a>
<b>Groupe de Romorantin Complexe Alain Calmat Av de Paris</b>	<b>AQUAGYM</b> Animée par « Siel Bleu » 2023 : 15-22-29/09, 6-13-20/10, 10-17-24/11, 1-8-15/12 2024 : 12-19-26/01, 2-9-16-23/02, 15-22-29/03, 5-12-19/04 10-17-24-31/05, 7-14-21-28/06, 5/07	<b>Le vendredi 9h 30-10h15</b>	Louise-Marie TICHIT 06 30 69 82 08 <a href="mailto:plmb.tcht41@free.fr">plmb.tcht41@free.fr</a>
<b>LIEU</b>	<b>ATELIERS Sport-Santé-Bien-être 2023 2024</b>	<b>JOUR/ Horaire</b>	<b>Contacts (référents) POUR INSCRIPTION</b>
<b>Groupe de Vendôme Pôle Chartrain bât C 2 Côté parking</b>	<b>SOPHROLOGIE PARKINSON</b> Animée par Laurence Thessier « Ass° Parenthèse » 4 à 8 participants – <i>objectif</i> : apporter bien-être physique et moral 2023 : 11-18-25/09, 2-9-16/10, 6-13-20/11, 4-11-18/12 2024 : 8-15-22/01, 5-12-19/02, 4-11-18/03, 8-15-22/04, 6-13-27/05, 10-17/06, 1/07	<b>Le lundi de 10h à 11h</b>	Annick MELLIAN 02 54 77 66 70 <a href="mailto:yves.mellian@orange.fr">yves.mellian@orange.fr</a>
<b>Groupe de Vendôme Bois de l'Oratoire (parking des Fontaines)</b>	<b>MARCHE BATONS</b> Animée par « Siel Bleu » <i>Objectifs</i> : améliorer la posture, la longueur de la foulée, la vitesse de marche, l'endurance, et l'équilibre 2023 : 12-19-23/09, 3-10-17-31/10, 7-14-21-28/11, 5-12-19/12 2024 : 9-16-23-30/01, 6-13-20-27/02, 12-19-26/03, 2-9-16-13/04, 7-14-21-28/05, 4-11-18-25/06, 2/07	<b>Le mardi de 10h30 à 12h</b>	Frédérica BOUCHET 02 54 82 85 65 <a href="mailto:frederica.bouchet@sfr.fr">frederica.bouchet@sfr.fr</a>
<b>Groupe de Vendôme Pôle Chartrain Bât A salle 5</b>	<b>DANSE EN LIGNE</b> Animée par Alexise PINEAUD <i>objectifs</i> : optimiser l'équilibre, la coordination, le rythme, la vitesse, l'amplitude, la proprioception ; ainsi que la mémorisation ... développement de la confiance en sa capacité à contrôler ses mouvements et à y prendre du plaisir 2023 : 14-21-28/09, 5-12-19/10, 9-16-23/11, 7-14-21/1 2024 : 11-18-25/01, 1-8-15/01, 14-21-28/03, 4-11-18/04, 9-16-23/05, 6-13-20/06	<b>Le Jeudi 16-17h</b>	Chantal CHARTRAIN 06 73 17 84 01 <a href="mailto:chantpelletier@wanadoo.fr">chantpelletier@wanadoo.fr</a>
<b>Groupe de Vendôme Pôle Chartrain bât A salle 5</b>	<b>CHI GONG</b> animé par Michelle Kazmareck, <i>sauf quand réflexologie</i>	<b>Le mercredi 14h - 15h</b>	Michel Mercurie
<b>Groupe de Vendôme Pôle Chartrain bât A salle 5</b>	<b>Auto-Réflexologie de détente et Olfaction attentive</b> Animée par Anne Bodin (8 personnes max) 2023 : 14/10, 6/12 2024 : 7/02, 10/04, 5/06	<b>Le mercredi 14h - 15h 5 séances</b>	Christiane Samson 06 22 39 00 77 <a href="mailto:cridansam@sfr.fr">cridansam@sfr.fr</a>
<b>Groupe de Vendôme C Aquatique</b>	<b>AQUAGYM ADAPTEE- MOTRICITE</b> Animée par Maxence Belin MNS 2023 -2024 : sera communiqué par Chantal	<b>Le jeudi 9h30 - 10h30</b>	Chantal CHARTRAIN 06 73 17 84 01 <a href="mailto:chantpelletier@wanadoo.fr">chantpelletier@wanadoo.fr</a>
<b>Groupe de Vendôme Pôle Chartrain bât A salle 5</b>	<b>ART FLORAL</b> Animé par Pascal Rochereau (NYMPHEA) (5 à 10 participants) - composition florale et collation 2023 : 4/10 ; 20/12 2024 : 27/03, 12/06	<b>Le mercredi 15h30 -17h 4 séances</b>	Françoise FANEN 06 18 07 49 87 <a href="mailto:francoise.fanen@icloud.com">francoise.fanen@icloud.com</a>

A savoir : à Vendôme, **CAFE ENTRE' AIDANTS** : 6 séances – GRATUIT- CCAS 02 54 86 46 50, merc 20/09/2023