

Association **Sans Kilo**

Prévisionnel des événements

du mois d'avril 2025

Bonjour, voilà un récapitulatif des événements organisés par l'association **Sans Kilo** et veuillez tenir compte des modifications pour ce mois-ci

Séance de psychologie en individuelle 2 fois par mois

Lieu: au cabinet de Mme PION Stéphanie 8 rue principale, 89340 La Chapelle Champigny
Coordonnées de Mme PION Stéphanie 06 18 29 77 93

Horaires: A définir avec la professionnelle, prenez vos rdv directement et nous en avertir par SMS ou mail, c'est obligatoire sinon vous ne bénéficierez pas du tarif.

Tarif : Adhérents 16€, non adhérent 32€

Mardi 01: Marche collective Balade du ruisseau des Salles au bois de la Binoche

Difficulté: facile, **distance :** 3 à 4 km, **durée :** 1h30 à 2h

Rendez-vous sur place : 9h30 Rue des champs rouges à Courtois sur Yonne

Covoiturage: rdv pour 9h10 parking Colruyt rue du Général Leclerc à Sens

Tarifs : Adhérent 1€50, Non adhérent et plus de 12 ans 3€00

Vendredi 04 : Groupe de sophrologie

Thème : "L'estime de soi et la confiance en soi"

Lieu : CH de Sens en salle de conseil au-1

Horaires : 17h45 (impératif) à 19h345 avec Mme CONTE Marie-Chantal

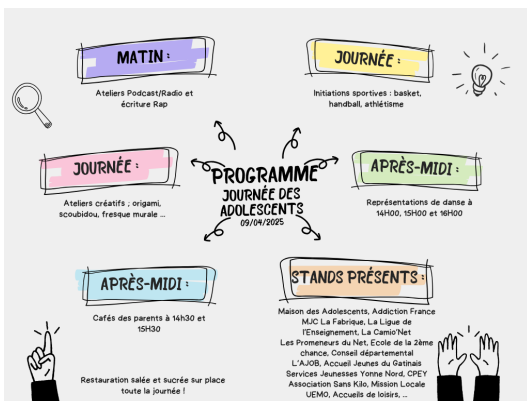
Tarifs : Adhérent 5€, Non adhérent 10€

Mercredi 09 : Forum santé journée des adolescents

Lieu: salle des fêtes René BINET rue René BINET à Sens

Horaires: 9h00 à 18h00

Entrée libre, gratuite, restauration sur place



L'association **Sans Kilo** sera présente toute la journée



Vendredi 11: Groupe diététique

Thème: **Le quizz**

Lieu : CH de Sens en salle de conseil au-1

Horaires : 17h45 (impératif) 18h00 à 20h00 avec Mme DHONDT Marion

Tarif : Adhérent 4,00 €

Non Adhérent 8,00€

Samedi 12 Assemblée extraordinaire

Lieu: à l'Hôpital de Sens en salle du conseil au niveau -1,1 rue Pierre de Coubertin à Sens

Horaires: 10h00 à 11h00

Ouvert à tous les membres adhérents pour élection d'un président ou présidente.

Samedi 12: Réunion de débriefing du kilo vêt

Lieu: à l'Hôpital de Sens en salle du conseil au niveau -1,1 rue Pierre de Coubertin à Sens

Horaires: 11h00 à 12h00

Samedi 12 : Réunion du nouveau bureau

Lieu: à l'Hôpital de Sens en salle du conseil au niveau -1,1 rue Pierre de Coubertin à Sens

Horaires: 12h00

Samedi 12 : Atelier couture

Ce qui permettra d'échanger tout en confectionnant et découvrant cet atelier créatif dirigé par une bénévole.

Confection: Patchwork appliqué

Lieu : Centre social des Chaillots entrée face au 18 rue fenel à Sens

Horaires : 14h00 à 18h00

Tarifs modulable en fonction de la confection: Adhérent 2€00, Non adhérent 4€

A ramener votre matériel : Aiguilles, ciseaux, crayon, fils de couleurs, tee shirt ou un vêtement uni en coton, coupons de tissu aux choix

L'association vous fournira : le ruban, thermocollant doublé face pour tissu



Mardi 15: Marche collective PMR sur les chemins de traverse du pays Grônois

Difficulté: facile, **distance:** 3 à 4 km, **durée** 1h30 à 2h

Rendez-vous sur place : 9h30 Place de l'église à Gron

Covoiturage : rdv pour 9h10 parking Colruyt rue du Général Leclerc à Sens

Tarifs : Adhérent 1€50, Non adhérent et plus de 12 ans 3€00

Samedi 19: Marche collective Fontaine-la-Gaillarde par Chaume Rougeat à Fontaine la Gaillarde

Difficulté: facile, **distance:** 5 à 6 km, **durée** 2h30 à 3h

Rendez-vous sur place : 14h au 22 rue des marais à Fontaine-la-Gaillarde

Covoiturage : 13h40 Parking Colruyt rue du Général Leclerc à Sens

Tarif: Adhérent 1€50, Non adhérent et plus de 12 ans 3€00

Vendredi 25 : Atelier culinaire

Recettes : **Salade de légumes de printemps**, **Filet de truite aux oignons Roscoff** et **brocoli**, **Fondant Choco-fruit rouge**

Lieu: Centre social des chaillots à la hauteur du 18 rue fenel 89100 Sens

Horaires: 18h00 à 20h00 avec Mme DHONDT Marion

Tarifs: Adhérent 8€50 Repas + recettes ou 2€00 recettes

Non Adhérent 17€00 Repas + recettes ou 4€ recettes

Dimanche 27: Atelier coiffure esthétique

Réserver vos actes coiffures et esthétique d'avance pour une meilleure organisation vis à vis de nos professionnelles, c'est-à-dire au moins huit jours avant svp.

Lieu : Hôpital de Sens , salle de conseil de surveillance au - 1

Horaires : 14h00 à 18h00

Tarifs selon les prestations : Divers tarifs professionnels et sachez qu'à ces tarifs sont retirés 3€ sur un acte esthétique et 3€ sur un acte coiffure mais en aucun cas plus. Nous vous proposons avec Mégan



notre esthéticienne des nouveaux soins du corps. Demandez la durée et les tarifs si vous êtes intéressés.

Charlène et Mégan peuvent intervenir à votre domicile.

Charlène pour la coiffure : 06 77 80 31 33

Mégan pour l'esthétique : 06 28 69 26 39

Dimanche 27 : Regroupement de paroles

Thèmes : Selon l'humeur du jour et c'est un moment de partage, de convivialité et d'échanges

Lieu : Hôpital de Sens, salle de conseil de surveillance au - 1

Horaires : 14h00 à 18h00 ouvert à tous



aPa

Le fondateur de l'aPa Mr DESARBRE Benjamin vous propose

une application N°1 d'activité physique adaptée pour faire une activité sportive de chez vous en partenariat avec l'association et dans l'avenir nous serons peut être l'association test de l'Yonne pour la CPAM. Vous pouvez le contacter par mail: hello@apa.care

Tarif: 19,99€/ an (soit 1,65€/mois) pour chaque personne provenant de l'association **Sans Kilo** (au lieu de 29,99€/ an pour les autres utilisateurs).

Vous disposez d'une période d'essai de 7 jours.



EMS

Lieu: 193 avenue de Senigallia 89100 Maillot
avec le STARTER PACK abonnement mensuel 129€

2 séances par semaine pendant 1 an

Avec votre carte adhérent vous obtiendrez 10% de remise

Horaires: du lundi au vendredi de 9h à 14h et 16h à 20h,
le samedi de 9h à 14h.



Voici ce que l'on vous propose

STARTER PACK 80€

Tenue neuve, bilan personnalisé, rdv coach, accès application Deciplus, mise à disposition de serviette, gel douche, café, 2 séances gratuites vip pass, assurance report 4 séances, -10% sur la nutrition premier achat.

- **STARTER PACK 10 séances 319€**

Payable en 2 fois durée 6 mois

- **STARTER PACK 20 séances 529€**

Payable en 3 fois durée 1 an

- **STARTER PACK abonnement mensuel 89€**

1 séance par semaine pendant 1 an

- **STARTER PACK abonnement mensuel 129€**

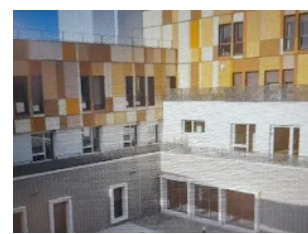
2 séances par semaine pendant 1 an

Voici les termes convenus et approuvés le 19/11/2024 par Sans Kilo et Myotec:

- Une réduction de 50 % sur le Starter Pack, permettant aux nouveaux utilisateurs de découvrir l'électrostimulation à un tarif avantageux.
- Une réduction de 10 % sur les offres de packs 10-20 séances.
- Une réduction de 10 % sur les abonnements comprenant 1 à 2 séances par semaine.
- Présentation de votre carte adhérent à jour pour pouvoir bénéficier de ces tarifs.

Balnéothérapie 2 fois par semaine

Lieu : Clinique du Sénonais 07 ter bd Foch
à Sens



Horaires: 12h à 14h et 17h00 à 18h00

Jours et tarifs : ***non déterminé pour l'instant attendons la validation de la directrice***

Toute réservation non annulée dans un délai de 5 jours avant l'évènement sera dûe

Si vous avez besoin de contacter le Dr HALABI Maen chirurgien bariatrique aller sur le site du CH de Sens et vous accéder à:



Au plaisir de vous revoir très prochainement sur une des activités.

Le conseil d'administration de **Sans Kilo**