

Association Sans Kilo
Prévisionnel des événements
du mois de décembre 2025

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



Mardi 02: Marche collective PMR (Annulé)

Jeudi 04: A titre d'information

Nous intervenons au Lycée CURIE ET JANOT pour travailler sur les déterminants alimentaires avec des classes de terminales avec Mme Marion DHONDT et de 02 bénévoles.

Vendredi 05: A titre d'information

Nous intervenons au Lycée CURIE ET JANOT pour travailler avec des classes de terminales sur un projet sur 2026 avec Mme Marion DHONDT et Sylvette DUBECQ

Vendredi 05: Groupe diététique encadré par Sylvette DUBECQ

Thème: Les micronutriments essentiels partie 2

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 06: A titre d'information réunion du conseil d'administration

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

Horaires : 10h00 à 12h00 +/-

Samedi 06: A titre d'information, réunion du conseil d'administration pour travailler sur l'assemblée générale du 21/01/2026

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

Horaires : 13h30 à 16h30 +/-

Dimanche 07: 1er Atelier coiffure esthétique encadré par Carole FOURNIER et Romolo DI CICCIO
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 07: 1er Regroupement de paroles encadré par Carole FOURNIER et Romolo DI CICCIO

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

Tarifs: Gratuit

Jeudi 11 : 1er Groupe de sophrologie encadré par Sylvette DUBECQ

Thème : "La colère"

Demande de Mme CONTE Marie-Chantal: les personnes viennent avec un cahier ou un carnet svp.

Lieu : 62 rue du Général LECLERC à Sens pour garer la voiture parking colruyt svp

Horaires : 18h00 (impératif) à 19h30 avec Mme CONTE Marie-Chantal

Tarifs : Adhérent 5€00, Non adhérent 10€00

Vendredi 12: 1er Atelier culinaire pour préparer vos fêtes encadré par Sylvette DUBECQ et Dominique THEROUÉ

Recettes : Verrine poireaux - chorizo, Bouchées aux épinards et cantal, Crumble aux poireaux, Canard au sésame et sa purée de panais à l'origan, Bûche chocolat-clémentine.

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

Samedi 13: Marche collective la grande clémentine

Difficulté: Facile; **Distance:** 10 kms; **Durée** 3h00

Lieu : Rendez-vous parking de l'église de St Clément

Horaires : 14h00 à 17h30

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

Mardi 16: Marche collective PMR au fil de l'eau entre Malay le grand et Maillot

Difficulté : Facile ; **Distance :** 5 kms ; **Durée** 3h00

Lieu : Rendez-vous place Jean Jaurès à 9h15 pour un départ en covoiturage, (participation à votre convenance) préciser-le bien à l'inscription.

Sur place rdv pour 9h30 parking de la mairie de Malay le grand

Départ du parking

Horaires : 9h30 à 11h30

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

Jeudi 18 : 2ème Groupe de sophrologie encadré par Sylvette DUBECQ

Thème : "L'estime de soi et La colère"

Demande de Mme CONTE Marie-Chantal: les personnes viennent avec un cahier ou un carnet svp.

Lieu : 62 rue du Général LECLERC à Sens pour garer la voiture parking colruyt svp

Horaires : 16h30 (impératif) à 18h00 avec Mme CONTE Marie-Chantal

Tarifs : Adhérent 5€00, Non adhérent 10€00

Vendredi 19 : 2ème Atelier culinaire pour préparer vos fêtes encadré par Sylvette DUBECQ et Dominique THEROUÉ

Recettes : Verrine poireaux - chorizo, Bouchées aux épinards et cantal, Crumble aux poireaux, Canard au sésame et sa purée de panais à l'origan, Bûche chocolat-clémentine

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 21:Ateliers couture encadré par Virginie BLACHET et Sylvette DUBECQ

Ce qui permettra d'échanger tout en confectionnant et découvrant cet atelier créatif dirigé par une bénévoles Marie-Hélène DEROUCK.

Confection : Bonnet de Noël miniature pour décoration de table



Votre matériel à ramener pour la confection: Ciseaux, un sous main, crayon de papier, règle, gomme.

L'association fournira: Laines verte, rouge, blanc, bleu, rouleau de papier wc en carton.

Lieu : au centre hospitalier en salle du conseil au -1 avenue Pierre de COUBERTIN à 89100 Sens

Horaires : 14h00 à 18h00

Tarifs modulable en fonction de la confection: Adhérent 2€50, Non adhérent 5€00

Dimanche 21: 2ème Atelier coiffure esthétique encadré par Virginie BLACHET et Sylvette DUBECQ
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 21: 2ème Regroupement de paroles encadré par Virginie BLACHET

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

Tarifs: Gratuit

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



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.

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

KeIDoc



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

Le bureau de **Sans Kilo**