

Association Sans Kilo
Prévisionnel des événements
du mois d'avril 2026

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

Séance de psychologique en individuelle 2 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 avec.**

Tarif : en fonction de vos revenus et vous réglez votre séance directement à Mme PION Stéphanie.

Sachez que l'association participe pour 5€ par séance **si vous êtes à jour de votre cotisation 2026.**

Samedi 04 : Réunion du conseil d'administration

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

Horaires: 9h30 à 12h30

Ceux qui souhaitent se faire entendre ou se mettre en avant au conseil sont les bienvenus.

Jeudi 09 : Groupe de sophrologie responsable encadrante Sylvette DUBECQ

Thème : "L'auto sabotage, honte saine et toxique"

Penser à faire votre dessin, de votre lieu de sécurité svp

Lieu : au cabinet de Mme CONTE Marie-Chantal 62 rue du Général LECLERC à Sens pour garer votre véhicule vous avez l'ancien parking colruyt.

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

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

Vendredi 10 : Conférence diététique responsable encadrante Sylvette DUBECQ

Thème: " L'hydratation partie II"

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

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

Tarif : Adhérent 4,00 €, Non Adhérent 8,00€

Vendredi 17: Atelier culinaire responsables encadrants Dominique THEROUÉ et Sylvette DUBECQ

Recettes : **Rémoulade de chou blanc, Roulé d'épinards à la truite fumée, Millefeuille de fruits exotiques**

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 18 : Atelier couture responsable encadrante Sylvette DUBECQ

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

Confection: Petites fraises

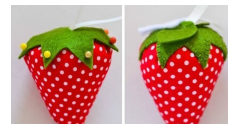
Lieu : à l'Hôpital de Sens en salle du conseil au niveau -1,1 rue Pierre de Coubertin à Sens

Horaires : 14h00 à 18h00

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

Matériel adhérent: planche de découpe, stylo, règle, crayon de papier, gomme, ciseaux, aiguille, fil rouge et vert.

L'association vous fournira : Tissu rouge et vert, rembourrage, colle.



Lundi 20 Permanence à la maison des associations

Responsable encadrant DI CICCIO Romolo

Lieu: maison des associations rue St Pierre le Vif à Sens

Horaires: 9h00 à 12h00

Vous pouvez venir nous rencontrer librement si vous avez des questions.

Dimanche 26: Atelier coiffure esthétique responsables encadrants M. DI CICCIO Romolo et Mme 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 peut intervenir à votre domicile. Voici son numéro de téléphone: 06 77 80 31 33

Dimanche 26 : Regroupement de paroles responsables encadrants M. DI CICCIO Romolo et Mme Sylvette DUBECQ

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

Dimanche 26: Découverte 1er groupe de paroles en l'Hypnose

Jeudi 30 : Découverte 1er groupe de paroles en l'Hypnose

Les rendez-vous sont annulés, la professionnelle étant malheureusement malade.

Merci de votre compréhension.

Jeudi 30: Groupe de sophrologie responsable encadrante Sylvette DUBECQ

Thème : "L'auto sabotage, honte saine et toxique"

Lieu : au cabinet de Mme CONTE Marie-Chantal 62 rue du Général LECLERC à Sens pour garer votre véhicule vous avez le parking colruyt.

Horaires : 14h00 (impératif) à 15h45 avec Mme CONTE Marie-Chantal

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

Les 03 marches collectives d'avril ne sont pas encore positionnées, car nous sommes actuellement en phase de recrutement de bénévoles. Si quelqu'un parmi les adhérents souhaite encadrer les marches, qu'il se fasse connaître svp.

Vous serez averti(e) dès que tout sera finalisé.



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.

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:



KelDoc

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

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