

**Association Sans Kilo**  
**Prévisionnel des événements**  
**du mois de mai 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.

-----



**Jeudi 07 : Groupe diététique** encadrant Sylvette DUBECQ

Thème: “ **Les polluants alimentaires suite**”

Lieu : au centre social des Chaillots à la hauteur du 18 rue Fenel 89100 Sens

Horaires : pas avant 18h00 à 20h00 avec Mme DHONDT Marion

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

-----

**Dimanche 10 : grande marche à Villeneuve la Dondagre avec l'association les randonneurs de l'Oreuse.**

Lieu de départ et horaires : *Non défini à ce jour nous vous transmettrons dès que nous serons avertit*

**Tarifs** : 2€00 à payer sur place

Bien vous chausser, bâtons de marche si besoin et emmener de quoi vous hydrater

**Difficulté** : petites montées ; **Distance** : 10/12 kms **Durée**: 3h +/-

-----

**Vendredi 15: Groupe de sophrologie** encadrant Sylvette DUBECQ

Thème : “**L'auto Sabotage la lymphé** ”

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

Horaires : 17h45 (impératif) 18h00 à 20h00 avec Mme CONTE Marie-Chantal

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

-----

**Samedi 16: Atelier couture** encadrant Sylvette DUBECQ

Encadré par une bénévole: Marie-Hélène DEROUCK

Confection: Poupée en tissu et ajustement de vos vêtements

Ce qui permettra d'échanger tout en confectionnant et découvrant cet atelier couture est dirigé par notre bénévole.

Lieu : CH de Sens en salle de conseil au -1, avenue Pierre de COUBERTIN.

Horaires : 14h00 à 18h00

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

**A ramener votre matériel** : Aiguilles, ciseaux, fils, planche de découpe, crayon de papier.

**L'association vous fournira pour la poupée**: Chaussettes rose clair et morceaux de tissus de diverses couleurs pour la confection.

-----

**Dimanche 17: marche collective avec l'association Re-bon-ir 89**

Lieu de départ et horaires : *Non défini à ce jour nous vous transmettrons dès que nous serons avertit*

**Tarifs** : 2€00 à payer sur place

Bien vous chausser, bâtons de marche si besoin et emmener de quoi vous hydrater

**Difficulté** : petite montée ; **Distance** : 6/8 kms **Durée**: 2h +/-

**Lundi 18 Permanence à la maison des associations** encadrant Romolo DI CICCIO

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

---

**Vendredi 22 Atelier culinaire** encadrant Sylvette DUBECQ

Recettes : **Courgette farcie, Fajitas mexicaine, mousse de fraises**

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

Horaires: 17h45 (impératif) 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 23 :marches collectives à Noé avec l'association les randonneurs de l'Oreuse.**

Lieu de départ et horaires : *Non défini à ce jour nous vous transmettrons dès que nous serons avertit*

**Tarifs** : 2€00 à payer sur place

Bien vous chausser, bâtons de marche si besoin et emmener de quoi vous hydrater

**Difficulté** : petite montée ; **Distance** : 6/8 kms **Durée**: 2h +/-

---



**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](mailto: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.

**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**

---

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

---

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

Le bureau de **Sans Kilo**