Association Sans Kilo

Prévisionnel des événements
du mois d'octobre et info pour novembre 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.

Vendredi 02: Conférence diététique responsable encadrante Sylvette DUBECQ
Thème: **"Manger en phase avec notre cerveau"**
Lieu : Maison des associations salle plénière rue st Pierre le Vif à Sens
Horaires : 17h45 (impératif)18h00 à 20h00 avec Mme DHONDT Marion
Tarif : Adhérent 4,00 €, Non Adhérent 8,00€

—---

Marche collective avec Paron Re-Bon-lr
Vous sera communiqué ultérieurement quand nous aurons les informations

---



Samedi 03: Installation kilo vet pour le 04
Responsables encadrants Dominique THEROUE et Sylvette DUBECQ
Lieu : salle des fêtes René BINET à Sens
Horaires : de 14h00 à 17h00
Du local pour stock de vêtements à transporter de 13h00 à14h00
Ceux qui ont des remorques se font connaître svp et nous leur fournirons l'adresse.

—---

Dimanche 04 : notre 22ème kilo vêt
Responsables encadrants Dominique THEROUE et Sylvette DUBECQ
Lieu : salle des fêtes René BINET à Sens
Horaires : exposants 8h00 à 17h00
visiteurs acheteurs 9h30 à 17h00



Venez nombreux faire de bonnes affaires auprès
de notre stand associatif et nos 70 exposants +/-.
Petites restaurations de qualité et buvette sur place

Samedi 10: 3ème Forum santé vous bien E.LECLERC
Responsable encadrante Sylvette DUBECQ
Lieu: Galerie E.LECLERC à St Denis lès Sens
Horaires: 10h00 à 18h00
L'association sera présente toute la journée, nous nous installons à compter de 8h30 et nous avons besoin de bénévoles



Dimanche 11: assemblée générale extraordinaire responsable encadrant Romolo DI CICCO
Horaire: 10h00 à 11h00+/-
Lieu: Maison des associations espace St Savinien rue St Pierre le Vif à Sens, salle plénière



Votre venue est souhaitable car votre association risque la dissolution si nous avons pas une candidature engagée pour le poste de président (e) et il n'y aura pas possibilité de faire marche arrière.



Dimanche 11: Réunion de débriefing du kilo vêt responsables encadrants Dominique THEROUE et Sylvette DUBECQ
Horaires: 11h00 à 12h00
Lieu: Maison des associations espace St Savinien rue St Pierre le Vif à Sens, salle plénière

—----------



Lundi 12: Permanence à la maison des associations responsable encadrants Sylvette DUBECQ et Romolo DI CCO
Horaires : 9h00 à 17h00
Lieu: Maison des associations espace St Savinien rue St Pierre le Vif à Sens
Bureau associatif partagé N°02

—----------

Jeudi 15: Groupe de sophrologie responsable encadrante Sylvette DUBECQ
Thème : **“ Développement de l'intelligence biologique ”**
Lieu : au cabinet de Mme CONTE Marie-Chantal 62 rue du Général LECLERC à Sens
Horaires : 17h45 (impératif) à 19h45 avec Mme CONTE Marie-Chantal
Tarifs : Adhérent 5€, Non adhérent 10€

—----------

Vendredi 16 : Atelier culinaire responsable encadrant Dominique THEROUE
Recettes : **Salades aux radis, Risotto de betterave filet mignon, Tiramisu au pamplemousse rose**
Lieu: Centre social des chaillots à la hauteur du 18 rue fenel 89100 Sens
Horaires: 17h45 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 18: Atelier coiffure esthétique responsable encadrante 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.



Charlène pour la coiffure : 06 77 80 31 33
+Dimanche 18 : Regroupement de paroles responsable encadrante 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

—----------

Jeudi 22: Groupe de sophrologie responsable encadrante Sylvette DUBECQ
Thème : **“ Développement de l'intelligence biologique ”**
Lieu : au cabinet de Mme CONTE Marie-Chantal 62 rue du Général LECLERC à Sens
Horaires : 14h00 à 15h45 avec Mme CONTE Marie-Chantal
Tarifs : Adhérent 5€, Non adhérent 10€

—----------

Samedi 24 : Atelier couture responsable encadrant du conseil d’administration

Encadré par une bénévole: Marie-Hélène DEROUCK
Confection: **Magnette en forme de coeur**
Ce qui permettra d'échanger tout en confectionnant et découvrant cet atelier
Lieu : Maison des associations espace St Savinien rue St Pierre le Vif à Sens, salle plénière
Horaires: 14h00 à 18h00
Tarifs: Adhérent 2€, Non adhérent 4€00
A ramener votre matériel : Aiguilles, ciseaux, fils de couleurs, planche de découpe, pistolet à colle, crayon de papier , règle.
L'association vous fournira : Tissu et aimant

—----------

Marche collective avec les randonneurs de l'Oreuse
Vous sera communiqué ultérieurement quand nous aurons les informations

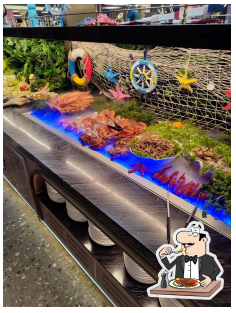
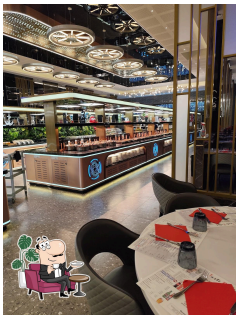
—----------

Information pour novembre 2026

Le dimanche 29 : Repas annuel + Théâtre

Restaurant le Taste buffet

1 Bis Rue Henri Cavallier, Saint-Denis-lès-Sens
Horaire: 12h00


Ensuite rdv pour 15h00
au théâtre 21 boulevard des GARIBALDI à Sens

Théâtre Municipal de Sens




Théâtre Municipal de Sens

—----------



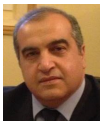
Le fondateur de l'aPa Mr DESARBRE Benjamin vous propose une application N°1 d'activité physique adaptée pour faire une activité sportive de chez vous en partenariat avec l'association et dans l'avenir nous serons peut être l'association test de l'Yonne pour la CPAM. Vous pouvez le contacter par mail: 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:



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

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