Association Sans Kilo
Prévisionnel des événements
du mois de 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.

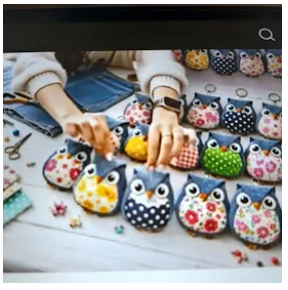
Vendredi 06: Conférence diététique encadrant sur place Sylvette DUBECQ
Thème**: "L'Arthrose et l'alimentation"**
Le lien pour vous connecter si vous ne pouvez pas vous déplacer et vous pourrez suivre de chez vous la conférence diététique : https://meet.google.com/zet-anuj-gdn
Lieu: CH de Sens en salle de conseil au -1, avenue Pierre de COUBERTIN en visio
Horaires : 17h45 (impératif)18h00 à 20h00 avec Mme DHONDT Marion qui sera en visio
Tarif : Adhérent 4,00 €, Non Adhérent 8,00€

Jeudi 12: Groupe de sophrologie encadrant Sylvette DUBECQ
Thème : **" Développement de l'intelligence biologique "**
Lieu : 62 rue du Général LECLERC à Sens pour stationner vous avez le parking **E.LECLERC**
NOS animaux.
Horaires : 17h45 (impératif) 18h00 à 19h30 +/- avec Mme CONTE Marie-Chantal
Tarifs : Adhérent 5€00, Non adhérent 10€00

—---

Dimanche 15 : Marche collective la grande avec l'association Paron Re-Bon-Ir
Sans difficulté, 8 km - 2h30 environ
Départ sur place: 9h00 à 11h30
Lieu : non défini à ce jour
Tarifs : 2€00 a payé sur place
Ce ne sont pas les km qui comptent, c'est le courage de sortir...quand rien ne vous y oblige!...

Vendredi 20 Atelier culinaire encadrant Sylvette DUBECQ et Dominique THEROUE
Recettes :**Soupe de panais aux noisettes, Porc mariné aux épices et ses lentilles à la tomate, Mousse au chocolat et fruits d'hiver**
Lieu: Centre social des chaillots à la hauteur du 18 rue Fenel 89100 Sens
Horaires: sur place pour 17h45 début d'activité pour 18h00 à 20h00 avec Marion DHONDT
Tarifs: Adhérent 8€50 Repas + recettes ou 2€00 recettes
Non Adhérent 17€00 Repas + recettes ou 4€ recettes



—---

Samedi 21: Atelier couture encadrant Sylvette DUBECQ
Encadré par une bénévole: Marie-Hélène DEROUCK
Confection: Petite Chouette en tissu
Ce qui permettra d'échanger tout en confectionnant et découvrant cet atelier couture et 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 de couleurs, planche de découpe,stylo, règle, crayon de papier, petit fer à repasser.
L'association vous fournira : Feuille cartonnée, tissu en jeans bleu et tissu de couleurs, briquet, dentelles, yeux sécurisés, attache porte clé, pistolet à colle, rembourrage.

Lundi 23: Permanence à la maison des associations responsable encadrant Romolo DI CCO
Horaires : 9h00 à 12h00
Lieu: Maison des associations espace St Savinien rue St Pierre le Vif à Sens, Bureau associatif partagé N°02



—----------

Jeudi 26: Groupe de sophrologie encadrant Sylvette DUBECQ
Thème : **“ Développement de l'intelligence biologique ”**
Lieu : 62 rue du Général LECLERC à Sens pour stationner vous avez le parking E.LECLERC NOS animaux.
Horaires : 14h00 (impératif) à 15h45 +/- avec Mme CONTE Marie-Chantal
Tarifs : Adhérent 5€00, Non adhérent 10€00

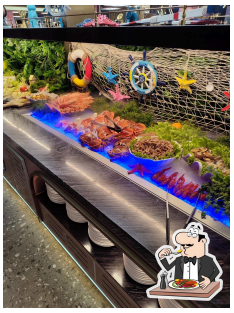
—----------

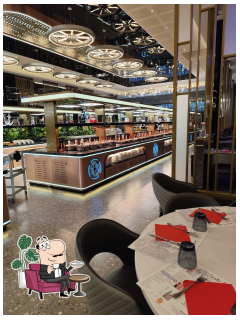
Vendredi 27: A titre d’information
Nous intervenons à la MDS maison de la solidarité de Montereau Fault Yonne pour nous faire connaître et faire de la prévention en diététique et nutrition avec Mme Marion DHONDT et Sylvette DUBECQ de 9h00 à 12h00.

Le dimanche 29 : Repas annuel + sortie au Théâtre

Restaurant le Taste buffet
1 Bis Rue Henri Cavallier, Saint-Denis-lès-Sens
Horaire: 12h00
Repas tout compris avec boissons 29€00 adhérent et 35€00 non adhérent









Ensuite rdv pour 15h00 au théâtre 21 boulevard de GARIBALDI à Sens
Pièce qui sera vue : *“le retour de Richard 3 par le train de 9h24”.*
Tarifs: de + 13 ans 12€50 adhérent et 15€20 non adhérent

Théâtre Municipal de Sens





Théâtre Municipal de Sens

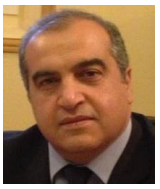
Réservation à faire impérativement avant le 07 novembre 2026 pour une question de gestion des places au théâtre svp.

—----------



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.

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**