

Guide des Sports 2017-2018

Commune	Association	Jours et horaires d'entraînements	Contact
Aérobic			
Crevant	Familles Rurales	Le vendredi à 19h15 à la salle des fêtes	02 54 30 17 75
Aïkido			
La Châtre	MJCS	Le mardi et vendredi à 18h15 (enfants) et à 19h15 (adultes à partir de 14 ans) au dojo.	02 54 48 08 23 http://aikidolachatre.monsite-orange.fr
Athlétisme			
La Châtre	USLC	Enfants à partir de 6 ans : le mercredi à 14h30, le mardi et vendredi à 17h15 (plus de 11 ans) Adultes : le mardi et vendredi à 18h45 au parc des sports Marche Nordique : lundi	06 24 74 42 76 athle.lachatre@yahoo.fr
Aquagym - Aquafitness - Aquabike			
La Châtre (2016)	Piscine	Aquagym : mardi à 16h, mercredi à 12h30 et dimanche 9h	02 54 48 59 60 www.piscinedelachatre.fr
La Châtre (2016)	Piscine	Aquafitness : le lundi à 20h, le mercredi à 19h et le vendredi à 12h30	02 54 48 59 60 www.piscinedelachatre.fr
La Châtre (2016)	Piscine	Aqua-relax : le jeudi à 16h	02 54 48 59 60 www.piscinedelachatre.fr
La Châtre (2016)	Piscine	Aquabike : le mardi à 20h, le mercredi à 11h15 et le jeudi à 12h15	02 54 48 59 60 www.piscinedelachatre.fr
Badminton			
Aigurande		Le mardi à 19h et jeudi à 18h30 (adultes) au gymnase. Le jeudi à 18h15 (enfants)	06 61 64 45 42
La Châtre	USLC	Le mardi de 19h30 à 22h seniors et loisirs (Gymnase du lycée), le mercredi de 16h30 à 18h30 pour les 6/10 ans et les 10-14 ans (gymnase du lycée), le jeudi de 18h30 à 21h loisirs (Gymnase Fouchet), le vendredi de 19h à 22h loisirs (Gymnase du lycée) et le dimanche de 9h30 à 14h loisirs (Gymnase du lycée)	06 31 85 95 39 badmlachatre@live.fr http://badmintonlachatre.club-eo.com
Basketball			
Aigurande		Mini Baby (3 à 5 ans) : mercredi 15h30 Enfants de 6 à 10 ans : le mardi et vendredi à 17h Enfants de 11 à 14 ans : le mardi à 17h, le mercredi à 16h30 et le vendredi à 18h Jeunes de 15 à 17 ans : le mercredi à 17h45 et le vendredi à 19h Séniors : le vendredi à 20h30. Tout au gymnase	02 54 06 38 25 02 54 06 37 33 usabasket@hotmail.fr http://basket-aigurande.clubeo.com/
La Châtre	USLC	voir horaires et lieux d'entraînements avec l'équipe	06 79 22 28 21 06 07 21 32 91
Neuvy Saint Sépulchre	Neuvy Basket Club	Enfants de 6 à 8 ans : mercredi de 16h à 17h Enfants de 8 à 10 ans : le mercredi de 16h à 17h15 et le vendredi de 17h à 18h30 Enfants de 11 à 12 ans : le mercredi de 17h15 à 18h30	06 72 88 92 83 02 54 48 24 73
Sainte-Sévère		Le mercredi de 15h30 à 17h au gymnase	
Boules Lyonnaises			
La Châtre	USLC	Le mercredi et vendredi de 15h à 18h au boulodrome place de l'Abbaye	02 54 06 03 78 lecourmichel@orange.fr
Bridge			
La Châtre	Les Bridgeurs de la Vallée Noire	Ecole de bridge : le lundi de 15h45 à 17h (initiation), et de 14h30 à 18h15 (perfectionnement selon niveau) Tournois de régularité : le lundi à 20h (3 fois par mois), mercredi et vendredi à 14h (2 fois par mois)	02 54 06 02 79 09 64 26 65 89 http://abvn.pagesperso-orange.fr

Belote			
Mers Sur Indre		le 1er et 3ème mercredi du mois de 14h30 à 17h30, salle du presbytère	06 78 30 44 19
Country			
Montgivray	Authentic Country	Le lundi à 19h à la salle des fêtes	06 79 02 77 29 authenticcountrymontgivray36@gmail.com
Cyclisme			
La Châtre	USLC	Les mercredis de 14h à 15h, le vendredi de 18h à 19h au local et sur le circuit de Chavy	06 21 09 46 40 lyonnet36@club-internet.fr
Cyclotourisme - VTT			
La Châtre	USLC	En fonction des groupes, le lundi, mercredi et samedi après midi entre 13h30 et 14h, le dimanche entre 8h et 9h (suivant la saison), départ place du Marché, voir calendrier du club	06 29 79 27 98 chatre-comcc@ffct.org http://chatre-comcc.ffct.org
Cross-Training			
Aigurande	CPPA	Le mercredi de 18h45 à 19h45 à la MEL	06 60 96 34 25 06 07 65 15 80 06 87 32 54 54 clubprepaphysiqueaigurandais@hotmail.fr
Danse traditionnelle			
Aigurande		Le vendredi à 20h30 à l'ancienne école	02 54 06 47 99 06 62 19 33 89
Chassignolles	Association Toufeu-Toufolk	Le mardi à 20h15 à la salle des fêtes (la Tazonnière)	marie-laure.pinon@laposte.net
Poulligny Notre Dame		Le mardi à 19h à la salle des fêtes, tous les 15 jours	02 54 30 24 95 02 54 30 70 19
Saint Août	Trad Aygulf	Jeudi soir à 19h à la salle des fêtes.	02 54 36 27 89
Saint Denis de Jouhet		Le jeudi tous les 15 jours de 20h à 22h à la salle des fêtes	02 54 30 74 81 02 54 30 76 75
Thevet Saint Julien		Le lundi à 19h à la salle des fêtes (1er et 3ème lundi du mois)	02 54 48 21 45
Expression Corporelle - Autre danse			
La Châtre	MJCS	Danse contemporaine : (8-12 ans), le samedi à 10h45, (ado) le samedi de 14h à 15h30, adultes le samedi de 15h45 à 17h45. Atelier improvisation/contact le lundi de 18h à 20h.	02 54 48 08 23 mjclachatre@wanadoo.fr http://mjclachatre.monsite-orange.fr
La Châtre	MJCS	Eveil corporel (3-5 ans) le mercredi à 14h30 à 15h15	02 54 48 08 23 mjclachatre@wanadoo.fr http://mjclachatre.monsite-orange.fr
La Châtre	MJCS	Modern'Jazz : le mercredi 15h15 (6-10 ans), 18h (9-11 ans), le jeudi à 17h30 (12-14 ans) et jeudi à 18h30 (15-17 ans) et le mardi à 18h (17 ans et +)	02 54 48 08 23 mjclachatre@wanadoo.fr http://mjclachatre.monsite-orange.fr
La Châtre	MJCS	Jazz et Danse africaine : le vendredi à 19h30.	02 54 48 08 23 mjclachatre@wanadoo.fr http://mjclachatre.monsite-orange.fr
La Châtre	MJCS	Classique : le mercredi à 17h (6-9ans) et 16h15 (9-12 ans), le vendredi à 17h30 (12-15 ans), le vendredi à 18h30 (plus de 15 ans) et le lundi à 20h (adultes)	02 54 48 08 23 mjclachatre@wanadoo.fr http://mjclachatre.monsite-orange.fr
Neuvy Saint Sépulchre	MJC Neuvy	Modern'z : le mardi à partir de 17h15 jusqu'à 21h en fonction du groupe	06 70 70 91 16 02 54 30 89 74

Equitation

La Berthenoux	Centre équestre Calypso	Randonnées, école d'équitation de 9h à 17h30 selon âge et niveau le mercredi et samedi. A partir de 2 ans	02 54 30 08 45 06 63 07 59 12 http://domaine-equestre-calypso.jimdo.com/
La Châtre	Centre équestre de Belleplace	Cours tous les lundi, mercredis et vendredi après midi et samedis en journée, selon âge et niveaux. A partir de 3 ans	09 73 51 06 55 www.ecuries-jcpirot.com
La Motte Feuilly	Poney Club	Randonnées et école d'équitation	02 54 31 49 21 http://celamottefeuilly.wix.com/ce-la-motte-feuilly
Montipouret	Haras des Courtillets	Centre équestre et poney club. A partir de 2 ans	02 54 06 38 43 06 47 59 93 43 www.harasdescourtillets.com
Pérassay	Le Poney Fringant	Mercredi et samedi toute la journée en fonction des niveaux. A partir de 2 ans	02 54 30 65 81 http://poneyfringant.blog4ever.com/

Escalade

La Châtre	MJCS	<u>Enfants</u> : vendredi de 17h30 à 19h Lundi, mercredi et vendredi à partir de 19h Gymnase Marguerite Fouchet	<u>Adultes</u> : Au	02 54 48 08 23 mjclachatre@wanadoo.fr http://mjclachatre.monsite-orange.fr
-----------	------	---	------------------------	---

Football

Aigurande		Entrainement le mercredi à partir de 14h30 (U7 - U9), 17h30 (U11 - U13) à Aigurande. Pour les U15 , le mercredi à 18h et le vendredi à 18h à Cluis. Pour les U18 , le mercredi à 18h à Neuvy-Saint-Sépulchre et le vendredi à 18h30 à Aigurande. Le mardi à 19h15 et le vendredi à 20h30 pour les seniors à Aigurande		Nicolas : 06 66 61 53 13 06 66 63 20 02 http://us-aigurande.footeo.com/
La Châtre	USLC	Le mercredi à 14h (U7 ans et U9 ans) 15h30 (U11 ans). Le mercredi à 17h15 (U13 ans). Le mercredi 17h15 et vendredi 17h45 (U15 ans). Le mercredi à 17h15 et vendredi à 18h (U18 ans). Le mardi à 19h15 et vendredi à 19h30 (seniors)	Le Le	02 54 48 39 77 02 54 06 02 60
Crevant / Chassignolles	FC Bas-Berry	U7, U9, U11 et U13 garçons : le mercredi à 16h pour les garçons à Crevant U11 féminines : le mercredi à 16h à Chassignolles U13 et U15 féminines : le mercredi à 19h au Magny Séniors féminines : le vendredi à 19h à Chassignolles Séniors hommes (équipe 1, 2 et 3) : le mercredi à 19h à Chassignolles, vendredi et samedi à 20h à Crevant		06 58 47 51 83

Golf

Pouigny Notre Dame	Les Dryades	Le mercredi de 13h30 à 16h (école de golf), initiation adultes, accompagnements sur le parcours	02 54 06 60 67
--------------------	-------------	---	----------------

Gymnastique

Aigurande	Familles rurales	Lundi à 19h15 et mardi à 9h45 au dojo	02 54 06 46 45 06 47 99 00 99
La Berthenoux		Le vendredi à 19h30 à la salle des associations.	06 29 11 82 50
Briantes (2016)	ASE	Le mercredi à 18h30 à la salle polyvalente	02 54 48 29 52 06 88 77 30 23 02 54 48 08 23
La Châtre	MJCS	Le lundi de 9h15 à 10h15 et de 18h à 19h et le jeudi de 9h15 à 10h15.	mjclachatre@wanadoo.fr http://mjclachatre.monsite-orange.fr 02 54 48 59 60 www.piscinedelachatre.fr
La Châtre (2016)	Piscine	Gym douce le mercredi à 11h	
La Châtre	USLC	Baby gym (3-4ans) : lundi à 17h Trampoline : <u>enfants</u> le lundi à 18h30 (à partir de 7 ans), <u>(7-9 ans)</u> le lundi à 17h30 et le vendredi à 17h (compétition), <u>lycée</u> le lundi à 18h Gym loisir : le mardi à 17h15, jeudi à partir de 17h Gym - Trampoline compétition : mercredi à partir de 15h30 et vendredi à partir de 17h Fitness, gym adultes : jeudi à 19h	02 54 30 24 75 domi_bonnin@yahoo.fr http://lachatre-gym-trampo.fr
Cluis		Le mardi à 17h45 et 18h45 en salle de gymnastique	02 54 31 21 06
Fougerolles		Le lundi à 19h à la salle des fêtes	06 43 00 58 73
La Berthenoux		Le mercredi de 20h à 21h et le vendredi de 19h30 à 20h30 à la salle des associations	02 54 30 00 94
Le Magny (2016)	A Chacun son Loisir	Le jeudi à 19h à la salle des fêtes	02 54 48 35 48 02 54 48 21 38
Lacs (2016)		le vendredi de 18h à 19h	02 54 48 08 77
Lourdoux Saint Michel	Familles Rurales	Le mardi à 18h à la salle des fêtes. Reprise le 13/09	02 54 06 33 56
Maillet	Familles Rurales	Le lundi à 20h à la salle Epiphane	02 54 24 04 46
Montchevrier		Le lundi à 18h30 à la salle des fêtes	02 54 06 30 36 02 54 06 35 08
Montgivray		Le lundi et le jeudi à 10h45 à la salle des fêtes	02 54 06 03 63
Montipouret	Familles Rurales les 2M	Le mardi de 19h à 20h à la salle des fêtes	06 66 94 03 63
Neuvy Saint Sépulchre	Association Gym Neuvy	Baby Gym : le samedi de 10h à 10h45 (2-3 ans) et de 11h à 12h (4-6 ans) Gym : le vendredi de 18h à 19h	06 09 34 07 62 06 78 45 61 59
Nohant-Vic	Club de Rencontres et Loisirs	Le jeudi à 19h et 21h à la salle des fêtes	02 54 31 10 22 02 54 31 06 99
Orsennes (2016)		Le jeudi à 19h	06 83 41 41 96
Pouigny Notre Dame (2016)		Le jeudi à 19h à la salle de la Châume Blanche	02 54 30 26 18
Saint Aout		Le mercredi à 19h30 à la salle des fêtes	02 54 36 39 13
Saint Denis de Jouhet (2016)		Le mercredi à 19h à la salle des fêtes	02 54 30 74 81 02 54 30 76 75
Sainte Sévère	ASGV	Le mardi à 10h30 (séniors) et le mercredi à 19h au gymnase	02 54 30 69 60
Thevet Saint Julien		Le mercredi à 19h45 à la salle des fêtes	02 54 30 07 57
Tranzault (2016)	Familles Rurales	Le jeudi de 18h30 à 19h30 à la salle polyvalente	02 54 30 91 65 06 65 24 45 02

Hand

La Châtre	USLC	Minibaby hand (moins de 10 ans) : samedi 10h30 Garçons 9 - 14 ans : le mardi à 17h30 9 - 15 ans féminines : le jeudi à 17h30 Seniors garçons et filles (+16 ans) : Le jeudi à 20h Hand loisirs : le mercredi à 17h45	06 77 13 89 34 http://hand-la-chatre.clubeo.com
-----------	------	---	--

Judo-Jujitsu

Aigurande		Le mercredi à 17h30 (4-6 ans), 18h30 (7-9 ans) et 19h30 (à partir de 10 ans)	06 61 41 53 30
La Châtre	MJCS	Baby judo (de 4 à 7 ans) : le samedi de 15h15 à 16h 8 - 12 ans : Le samedi de 14h à 15h (8 - 12 ans). Ado et Adultes : samedi de 16h à 17h	06 14 24 12 64 mjclachatre@wanadoo.fr
Neuvy Saint Sépulchre	MJC Neuvy	Baby judo le lundi à 17h30 (à partir de 4 ans) 5/6 ans le lundi à 17h30 7/8 ans le vendredi à 17h30 9/10 ans : le vendredi à 18h30 adultes (à partir de 11 ans) le vendredi à 19h30 Self-défense le lundi à 20h (à partir de 12 ans)	02 54 30 82 70 judomjc36@gmail.com
Orsennes		Le vendredi de 18h à 19h (baby judo), de 19h à 20h (ados) et 20h à 21h (adultes + jujitsu)	07 68 34 83 81

Karaté - Self défense -Body Karaté

La Châtre	MJCS	Karaté : Pour les <u>enfants</u> le lundi, mercredi et jeudi à 18h et le samedi à 11h. <u>Adultes</u> le lundi et mercredi à 19h, le samedi et à 9h30 Krav maga : le lundi et jeudi à partir de 19h30 Body Karaté : le le mardi à 19h15. Au dojo.	02 54 48 08 23 www.shotokan-la-chatre-36.fr
-----------	------	--	--

Méditation

La Châtre	MJCS	1er et 3ème mardi de chaque mois de 20h à 20h30	06 88 04 52 24 www.sophrologues.org/sabrinabraem
-----------	------	---	---

Natation

La Châtre	USLC	En fonction des groupes : Apprentissage natation : le lundi à partir de 18h30 et le samedi à partir de 9h Compétition : le lundi à partir de 18h15, le mercredi à partir de 13h30 et 19h, vendredi à partir de 20h, samedi à partir 9h et 12h Loisirs : le mercredi à partir de 20h, le vendredi à partir de 20h30, samedi à partir de 9h	02 54 30 06 50 06 87 82 38 37
La Châtre (2016)	Piscine	Le mercredi à 9h45 (pour les tout petits), Ecole de natation : le lundi à 17h, mardi à partir de 17h, mercredi à partir de 15h15 et jeudi à partir de 17h Adultes : <u>apprentissage</u> le mardi à 19h15, <u>perfectionnement</u> le lundi à 17h45 et le mardi à 19h. Aqua-phobie le mardi à 19h15. Nage avec palmes le jeudi à 20h	02 54 48 59 60 www.piscinedelachatre.fr

Pétanque

La Châtre	USLC	Du lundi au vendredi de 17h à 19h au terrain de Lauillère (été) et à la halle des Rouettes	02 54 48 23 42 fsella1@yahoo.fr
-----------	------	--	------------------------------------

Pilates

La Châtre	MJCS	Le mercredi de 20h15 à 21h.	06 58 37 17 04 www.zumbazumba.fr
Neuvy Saint Sépulchre	Association de Gym	le vendredi de 19h à 20h au centre socio-culturel	06 48 16 85 75

Qui gong

Neuvy Saint Sépulchre	Association de Gym	Le lundi à 17h30 (débutants) et 18h30 (confirmés) (avec Tai Chi Chuan) au Centre Socio-culturel	06 09 34 07 62 06 78 45 61 59
-----------------------	--------------------	---	----------------------------------

Randonnée Pédestre

La Châtre	MJCS	Le jeudi à 14h (départ place de l'abbaye) et 7h30 en juillet et août	02 54 48 16 53 http://mjcs-randonnee-pedestre.jimdo.com
-----------	------	--	--

Relaxation - Stretching

La Châtre	MJCS	Le mardi de 18h30 à 20h.	06 52 11 83 26 mjclachatre@wanadoo.fr http://mjclachatre.monsite-orange.fr
Montipouret (2016)	Familles Rurales les 2M	Le mardi de 9h30 à 10h30 à la salle des fêtes	02 54 31 12 84 robert.cazanault@orange.fr

Remise en forme

La Châtre	MJCS	Du lundi au jeudi de 9h30 à 12h, 14h à 20h30, le vendredi de 14h à 20h30 et le samedi de 14h à 18h	02 54 48 08 23 mjclachatre@wanadoo.fr http://mjclachatre.monsite-orange.fr
-----------	------	--	---

Rugby

La Châtre	USLC	voir horaires et lieux d'entraînements avec le club en fonction de l'âge. Entraînement Chemins de la justice au Pré de la Fille	06 43 62 57 36 miche.paille2@orange.fr
-----------	------	---	---

Saut à l'élastique

Cluis	Oxygène 40	Initiations au viaduc de l'Auzon à Cluis	02 54 31 21 06 06 03 61 58 19
-------	------------	--	----------------------------------

Sophrologie

La Châtre	MJCS	Le lundi de 10h30 à 11h30 et de 18h30 à 19h30.	06 88 04 52 24 www.sophrologues.org/sabrinabraem
Montipouret	Centre Mathieux	Le lundi à 16h30 et 18h30	06 84 98 85 09 tamiotisabelle@yahoo.fr

Montlevicq		Un mercredi par mois à la salle communale	06 88 04 52 24 www.sophrologues.org/sabrinabraem
------------	--	---	--

Saint Chartier	Familles Rurales	Le mardi à 18h30 à la salle communale	02 54 31 02 75 09 88 99 66 37
----------------	------------------	---------------------------------------	----------------------------------

Sports mécaniques

Montgivray	Euroformula	Stage de découverte au perfectionnement sur le circuit Maurice Tissandier de Montgivray sur une formule Renault, été comme hiver	02 54 06 05 24
Montgivray	VHC Attitude Pilotage	Ecole de pilotage sur rendez-vous au circuit Maurice Tissandier de Montgivray	02 54 48 13 62 06 58 15 68 44 06 07 13 71 23

Step

La Châtre	MJCS	Le lundi de 19h à 20h et le jeudi de 19h30 à 20h30.	02 54 48 08 23 mjclachatre@wanadoo.fr http://mjclachatre.monsite-orange.fr
La Châtre	USLC Gym Trampo	Step adultes le lundi à 18h30	02 54 30 24 75 domi_bonnin@yahoo.fr http://lachatre-gym-trampo.fr
Fougerolles		Le lundi à 20h à la salle des fêtes	06 43 00 58 73

Stretching

Montipouret	Familles Rurales	le mardi à 9h30 à la salle des fêtes	02 54 31 12 84
-------------	------------------	--------------------------------------	----------------

Tai Chi Chuan

La Châtre	MJCS	le jeudi de 18h15 à 19h45 (débutants) et de 18h15 à 20h (initiés).	05 55 65 08 20 mialle.renaudin@aliceadsl.fr
Neuvy Saint Sépulchre	Association de Gym	Le lundi à 17h30 (débutants) et 18h30 (confirmés) au centre socio-culturel (avec Qui gong)	06 09 34 07 62 06 78 45 61 59

Taiso			
Aigurande		Le jeudi à 19h30 et 20h30 au dojo	06 61 41 53 30 02 54 06 37 33
Neret	Associaion de l'O.Vive	Le vendredi à 17h30 à la salle des fêtes	06 62 49 64 25 sentierovive@gmail.com
Neuvy Saint Sépulchre	MJC Neuvy	Le lundi de 18h30 à 20h (à partir de 12 ans)	02 54 30 82 70 judomjc36@gmail.com
Orsennes		Le mercredi à 19h au dojo	07 68 34 83 81
Tennis			
La Châtre	USLC	Cours collectifs le mercredi toute la journée, jeudi et vendredi	02 54 06 01 61 07 86 72 61 60 www.uslctennis.fr
Tennis de Table			
Aigurande		Mardi et jeudi de 17h à 20h30 au gymnase, à partir de 8 ans	02 54 06 38 25 02 54 06 37 33
La Châtre	MJCS	<u>Jeunes</u> : le mardi à 18h30, le mercredi 16h45, le vendredi 18h30 et samedi 14h (compétitions) <u>Adultes</u> : le lundi à 18h30, le mardi à 17h30 (retraités) et 18h30, mercredi 18h50 (féminines), le vendredi à 18h30, le samedi à 11h et le dimanche de 9h à 13h (compétitions)	02 54 48 08 23 http://tt-mjc-la-chatre.clubeo.com/
Tir à l'arc			
Cluis	Les Archers du Luma	Le mardi à partir 19h, le jeudi de 16h30 à 18h30 et le samedi de 10h à 12h, au gymase ou stade en fonction de la saison	02 54 47 72 89 minetcl@wanadoo.fr
Tir sportif			
Chassignolles	USLC	Le mercredi à partir de 17h30 et samedi de 14h30 à 17h30	06 80 05 73 50 (Michaël Caziot)
Trial			
La Châtre	USLC	Entrainement selon catégorie et conditions météorologiques, sur différents sites autour de La Châtre et du départeemnt	02 54 27 87 48 http://trial.lachatre.free.fr
Volleyball			
La Châtre	USLC	voir horaires et lieux d'entrainements avec l'équipe	06 11 43 83 66 maronesed@yahoo.com
Yoga			
Cluis (2016)		Le jeudi de 18h à 19h15 dans la salle mairie	06 73 32 11 91 02 48 61 49 09
La Châtre	MJCS	Yoga de Madras : le vendredi de 16h45 à 18h15 et de 18h30 à 20h.	06 01 77 15 47 celine.legg@sfr.fr
La Châtre	MJCS	Le jeudi de 10h15 à 11h30.	06 12 92 33 22 06 30 54 85 51 rezaynergie@gmail.com
Lourouer Saint Laurent		Le lundi de 16h45 à 18h15 et de 18h30 à 20h à la salle des fêtes.	02 54 06 04 40
Le Magny	A Chacun son Loisir	Le mardi à 19h à la salle des fêtes	02 54 48 35 48 02 54 48 21 38
Neuvy Saint Sépulchre	Familles Rurales	Le mercredi à 14h30 au gymnase	06 73 32 11 91
Nohant-Vic		Le mercredi de 16h30 à 18h à la salle des fêtes	02 54 31 10 22
Orsennes		Le lundi à 14h15 au dojo.	06 73 32 11 91
Perassay		le mardi à 10h30 à midi à la salle des fêtes (+ relaxation)	09 60 48 64 32 02 54 30 65 72 02 48 61 49 09
Sainte Sévère		Yoga de Madras : le mercredi 9h15 à la salle des fêtes	06 01 77 15 47 celine.legg@sfr.fr

Zumba

Aigurande	CPPA	Zumba et Pound : Le mercredi de 20h à 21h à la MEL	06 60 96 34 25 06 07 65 15 80 06 87 32 54 54 clubprepaphysiqueaigurandais @hotmail.fr
La Châtre	MJCS	Le mercredi 19h à 20h (adultes).	07 78 66 52 01 www.zumbazumba.fr
Neuvy Saint Sépulchre	Familles rurales	Le jeudi à partir de 19h au gymnase	06 73 32 11 91
Neuvy Saint Sépulchre	Association Gym Neuvy	Le jeudi à 18h (enfants), et Zumba boxing energy à 19h (adultes et ados)	06 09 34 07 62 06 78 45 61 59
Sainte Sévère		Le jeudi de 18h30 à 19h30 au gymnase	07 78 66 52 01 www.zumbazumba.fr

Cette liste est non exhaustive - INPS - mise à jour en septembre 2017