



Après le Parcours Sport Santé :

Présentation d'activités sur le territoire pour poursuivre une activité physique régulière

(non exhaustif !)



Camille CHALINE



Camille COLAS

Gaëlle GAUTIER

Julien LEBOSSÉ



Association Gymnastique d'Entretien Bauloise

Christine COQUAND, Présidente

Gym Bien-être : jeudi de 9h45 à 11h15 à Baule

Renforcement abdo-fessiers puis stretching

Prof : Lucien

Début des cours : lundi 8 septembre 2025

Tarif : 95€ pour l'année (cours d'1h30)

Cours pendant les vacances scolaires (sauf fin d'année et été)

Contact : Christine COQUAND

06 12 21 23 66

ageb.baule@gmail.com

Plus d'infos : <https://www.commune-baule.fr/culture-et-associations/associations/associations-sportives-et-de-bien-etre/gymnastique-d-entretien>





Julien Lebossé

Kiné à Epieds-en-Beauce

Marche : mercredi de 9h30 à 10h30 à Epieds-en-Beauce



Début des cours : mi-septembre 2025

Tarif : engagement pour 12 séances (3 mois) pour 60€, soit 5€ la séance.
Groupe de 10 personnes minimum

Contact : Julien Lebossé

Tél. : 02 38 15 04 36

cabinet.kine.epieds@laposte.net



Gaëlle GAUTIER

Enseignante Activité Physique Adaptée (APA)



| Cours | Jour | Horaires | Lieu |
|---------------------------------|-------|-----------|-----------------|
| Renforcement musculaire ludique | Lundi | 9h à 10h | Le Bardon |
| Gym douce | Lundi | 10h à 11h | Le Bardon |
| Gym douce | Lundi | 11h à 12h | Le Bardon |
| Gym douce | Mardi | 11h à 12h | Saint-Ay |
| Marche nordique | Jeudi | 9h à 10h | Meung-sur-Loire |

Début des cours : 1er septembre 2025

Tarif : 5€ la séance et 40€ les 10

Contact : Gaëlle GAUTIER

06 38 65 72 44 / gaelle.apasante@gmail.com



Flora Pinault

Enseignante en Activité Physique Adaptée



| Cours | Jour | Horaires | Lieu |
|---------------------------------|-------|---------------|----------------------------|
| Renforcement musculaire tonique | Mardi | 9h à 10h | Le Bardon |
| Bungypump | Mardi | 10h15 à 11h15 | Lieu différent chaque mois |

Début des cours : 2 septembre 2025

Tarif :

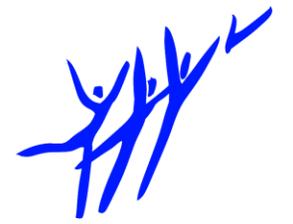
- **Bungypump/marche nordique :** 12€ la séance ou carnet de 11 séances à 120€
- **Renforcement tonique :** 10€ la séance ou carnet de 11 séances à 100€.

Contact : Flora PINAULT

06 45 70 91 07 / flora@apadia.fr



EPGV – Gym Volontaire - Maison Sport Santé



EPGV

Comité Départemental
Loiret

Beaugency :

NB : Cette liste des activités EPGV est restreinte aux cours pour lesquels les éducateurs sportifs sont en capacité de recevoir des personnes avec des limitations.

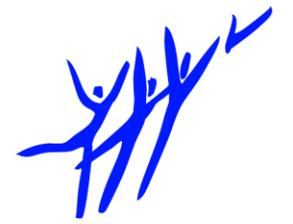
| Activité | Jour | Heure début | Heure fin | Ville du Club | Lieu | Animateur | Téléphone Animateur |
|-------------------------------------|----------|-------------|-----------|---------------|----------------------------|----------------|---------------------|
| Gym Dynamique | LUNDI | 09:30 | 10:30 | BEAUGENCY | GYMNASE GARAMBAULT | BOULAY PASCALE | 06 01 94 87 52 |
| Mémoire Equilibre | LUNDI | 10:45 | 11:45 | BEAUGENCY | GYMNASE GARAMBAULT | BOULAY PASCALE | 06 01 94 87 52 |
| Gym Dynamique | JEUDI | 09:30 | 10:30 | BEAUGENCY | GYMNASE HAUTS DE LUTZ | BOULAY PASCALE | 06 01 94 87 52 |
| Gym Dynamique | JEUDI | 19:00 | 20:00 | BEAUGENCY | GYMNASE GARAMBAULT | BOULAY PASCALE | 06 01 94 87 52 |
| Gym Dynamique | MARDI | 09:30 | 10:30 | BEAUGENCY | GYMNASE HAUTS DE LUTZ | BOULAY PASCALE | 06 01 94 87 52 |
| Marche Nordique (hiver) | VENDREDI | 10:00 | 11:30 | BEAUGENCY | EXTERIEUR | BOULAY PASCALE | 06 01 94 87 52 |
| Marche Nordique (automne/printemps) | MARDI | 18:15 | 19:45 | BEAUGENCY | EXTERIEUR | BOULAY PASCALE | 06 01 94 87 52 |
| Gym Douce | JEUDI | 20:15 | 21:00 | BEAUGENCY | SALLE DANSE GARAMBAULT | BOULAY PASCALE | 06 01 94 87 52 |
| Gym Dynamique | LUNDI | 19:30 | 20:30 | BEAUGENCY | SALLE DE TENNIS JARSAILLON | ROISSE HELENE | 06 19 41 38 72 |

Si un cours vous intéresse, nous vous invitons à **prendre contact directement avec l'animateur** (et non le club) qui sera le plus à même de vous indiquer si le cours peut vous correspondre.

Chaque animateur s'adapte au groupe et par conséquent, des cours de gym dynamique peuvent être adaptés également si le nombre de personnes le permet.



EPGV – Gym Volontaire - Maison Sport Santé



Comité Départemental
Loiret

NB : Cette liste des activités EPGV est restreinte aux cours pour lesquels les éducateurs sportifs sont en capacité de recevoir des personnes avec des limitations.

Dry - Mareau :

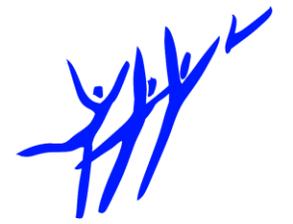
| Activité | Jour | Heure début | Heure fin | Ville du Club | Lieu | Animateur | Téléphone Animateur |
|-----------------|----------|-------------|-----------|-----------------|-------------------|----------------------|---------------------|
| Gym douce | MERCREDI | 18:30 | 19:45 | DRY | SALLE DES FETES | WHITMORE LAURENCE | 07 86 86 66 79 |
| Gym douce | MERCREDI | 20:00 | 21:15 | DRY | SALLE DES FETES | WHITMORE LAURENCE | 07 86 86 66 79 |
| Marche Nordique | MARDI | 14:00 | 15:30 | DRY | EXTERIEUR | WHITMORE LAURENCE | 07 86 86 66 79 |
| Seniors | MERCREDI | 10:00 | 11:00 | DRY | SALLE DES FETES | ROISSE HELENE | 06 19 41 38 72 |
| Gym Dynamique | MARDI | 20:30 | 21:30 | DRY | SALLE DES FETES | ROISSE HELENE | 06 19 41 38 72 |
| Seniors | MERCREDI | 09:30 | 10:30 | MAREAU AUX PRES | SALLE POLYVALENTE | THENARD OCEANE | 06 30 67 80 14 |

Si un cours vous intéresse, nous vous invitons à **prendre contact directement avec l'animateur** (et non le club) qui sera le plus à même de vous indiquer si le cours peut vous correspondre.

Chaque animateur s'adapte au groupe et par conséquent, des cours de gym dynamique peuvent être adaptés également si le nombre de personnes le permet.



EPGV – Gym Volontaire - Maison Sport Santé



Comité Départemental Loiret

NB : Cette liste des activités EPGV est restreinte aux cours pour lesquels les éducateurs sportifs sont en capacité de recevoir des personnes avec des limitations.

Messas - Meung - Saint-Ay :

| Activité | Jour | Heure début | Heure fin | Ville du Club | Lieu | Animateur | Téléphone Animateur |
|--------------------------|----------|-------------|-----------|-----------------|------------------------|-------------------|---------------------|
| Seniors | MARDI | 10:00 | 20:30 | MESSAS | SALLE DE LA MARGOTIERE | ROISSE HELENE | 06 19 41 38 72 |
| Seniors | MARDI | 11:00 | 12:00 | MESSAS | SALLE DE LA MARGOTIERE | ROISSE HELENE | 06 19 41 38 72 |
| Gym Dynamique | LUNDI | 09:00 | 10:00 | MEUNG SUR LOIRE | GYMNASE MEUNG | ROISSE HELENE | 06 19 41 38 72 |
| Seniors | LUNDI | 10:15 | 11:15 | MEUNG SUR LOIRE | GYMNASE MEUNG | ROISSE HELENE | 06 19 41 38 72 |
| Gym Dynamique | JEUDI | 09:00 | 10:00 | MEUNG SUR LOIRE | GYMNASE MEUNG | ROISSE HELENE | 06 19 41 38 72 |
| Stretching | JEUDI | 10:15 | 11:15 | MEUNG SUR LOIRE | GYMNASE MEUNG | ROISSE HELENE | 06 19 41 38 72 |
| Pilates | VENDREDI | 19:00 | 20:00 | MEUNG SUR LOIRE | GYMNASE MEUNG | WHITMORE LAURENCE | 07 86 86 66 79 |
| Pilates | MARDI | 18:00 | 19:00 | MEUNG SUR LOIRE | GYMNASE MEUNG | WHITMORE LAURENCE | 07 86 86 66 79 |
| Renfo musculaire | MARDI | 19:00 | 20:00 | MEUNG SUR LOIRE | GYMNASE MEUNG | WHITMORE LAURENCE | 07 86 86 66 79 |
| Gym Dynamique | LUNDI | 19:00 | 20:00 | SAINT AY | GYMNASE | PACHECO AXELLE | 06 46 00 70 78 |
| Gym douce seniors | JEUDI | 10:00 | 11:00 | SAINT AY | GYMNASE | WHITMORE LAURENCE | 07 86 86 66 79 |

Si un cours vous intéresse, nous vous invitons à **prendre contact directement avec l'animateur** (et non le club) qui sera le plus à même de vous indiquer si le cours peut vous correspondre.

Chaque animateur s'adapte au groupe et par conséquent, des cours de gym dynamique peuvent être adaptés également si le nombre de personnes le permet.



Familles rurales

Michèle ROUSSEL, Trésorière de l'association



Marche santé : Mercredi RDV à 9h15 sur les mails à Meung-sur-Loire

Départ à 9h30, circuit de max. 4 km

Au rythme de celui qui marche le moins vite (10aine de personnes)

Danse country : Mardi à 18h30 à Meung-sur-Loire (Salle Alain Corneau)

Début des cours : le 16 septembre 2024

Tarif : adhésion à l'association Familles rurales (22€ pour l'année 2023-24)

Contact : Michèle ROUSSEL - 06 79 71 41 25 - rousseau.michele45@wanadoo.fr



Camille CHALINE

Kiné à Meung-sur-Loire

Pilates à Meung-sur-Loire :

- **Mardi de 14h30 à 15h30**
- **Jeudi de 12h15 à 13h15**

Début des cours : toute l'année

Tarif : carte de 10 séances 160€

Contact : Camille CHALINE

Tél. : 07 64 21 49 96



Club Etoile Balgentyenne – Section Gym-Pilates

Sylvie DANGE, Présidente



A Beaugency :

Pilates :

pour les personnes nécessitant une pratique adaptée.

- **Lundi de 16h à 17h**
- **Vendredi de 16h à 17h**

Pilates (débutant – niveau 1 : pratique douce) :

Pour les personnes en 1^{ère} année de pratique du pilates ou dont le niveau requiert une pratique douce.

- **Lundi de 17h à 18h**
- **Vendredi de 17h à 18h**

Prof : Guillaume LOUET

Début des cours : septembre 2025 – séance d’essai en juillet

Tarif : 225€ soit 5,92€ la séance

Contact : gym-pilates@etoile-balgentyenne.fr



Club Etoile Balgentienne – Section Montagne-escalade

Franck SOREAU

Escalade à la salle des Hauts de Lutz à Beaugency

- Lundi de 18h à 19h30 – puis de 19h30 à 21h
- Mardi de 20h à 21h30
- Mercredi de 19h30 à 21h30
- Samedi de 14h à 16h

Début des cours : le 1er septembre 2025

Tarif : 86,60€ pour la saison 2023-24 (comprenant la licence, assurances minimales, cotisation club et accès illimité à la salle)

Le club a la capacité à encadrer en salle tous les niveaux, y compris les débutants.

Le club dédie déjà des créneaux spécifiques à des personnes en situation de handicap (moteur ou mental)

Contact : Franck SOREAU

ebmontagne@gmail.com

Tél. : 06 84 00 39 58





Club des Nageurs Balgentiens

Camille BELAUD, Entraîneur



Nage forme santé à la piscine de Beaugency :

- **Mardi de 12h à 13h**
- **Jeudi de 17h à 18h**

Séance de natation adaptée à chacun

Pré-requis : savoir nager (il ne s'agit pas de leçon d'apprentissage)

Début des cours :

Tarif : 190€

Site Internet de l'association : <https://cnb-45.pepsup.com>

Contact : M. Camille Belaud

0670431418 / belaudcamille.entraineur@gmail.com

**Portes ouvertes
sur les cours de
juin**



Activités spécifiques pour les patientes suivies pour un cancer du sein





Camille COLAS

Kiné à Meung-sur-Loire

COURS

Yoga
thérapeutique

Yoga Rose

Lundi 17h à 18h
&
Lundi 18h à 19h

Séance à l'unité :
12 Euros
Carte de 10 séances :
100 Euros

Camille Colas 0667352634



**Pour les patientes
suivies pour un
cancer du sein**



L'Élan de Meung

Méline DEPLANQUE, Professeure de danse diplômée,
certifiée Rose Pilates et médiatrice artistique.

Danse rose : saison 2024/2025 : vendredi de 16h15 à 17h30 à Baule

Cours de danse adaptés aux femmes atteintes d'un cancer du sein, mais pas que !
Si vous êtes atteintes d'un autre cancer, d'une autre pathologie type maladie de crohn,
fibromyalgie, endométriose, douleurs chroniques... Mais aussi en rééducation suite à une
opération lourde, ou si simplement vous avez envie de danser d'une manière différente en
mettant l'accent sur vos sensations, ce cours vous sera également ouvert avec plaisir.

Début des cours : le 15 septembre 2025

Tarif saison 2025-2026 : disponible à partir de fin août 2025 (à titre indicatif 198€ pour l'année
2024/2025 - cours d'1h15)

Site Internet de l'association : www.elandemeung.fr

Contact : elandemeung@gmail.com

Spectacle de fin d'année (22 et 29 juin 2025), participation à Octobre Rose, Téléthon...





Ligue contre le cancer

Carole BULLIER et Nathalie ROUX



A Beaugency :

- **Sophrologie** : mardi à 10h, tous les 15j
- **Gym adaptée** : tous les jeudis à 9h30 (sauf vacances scolaires)
- **Atelier diététique** : 1 x/mois le lundi à 10h
- **Randonnées douces** : uniquement pendant les vacances scolaires, le mercredi à 9h15



Contact : 02 38 56 66 02