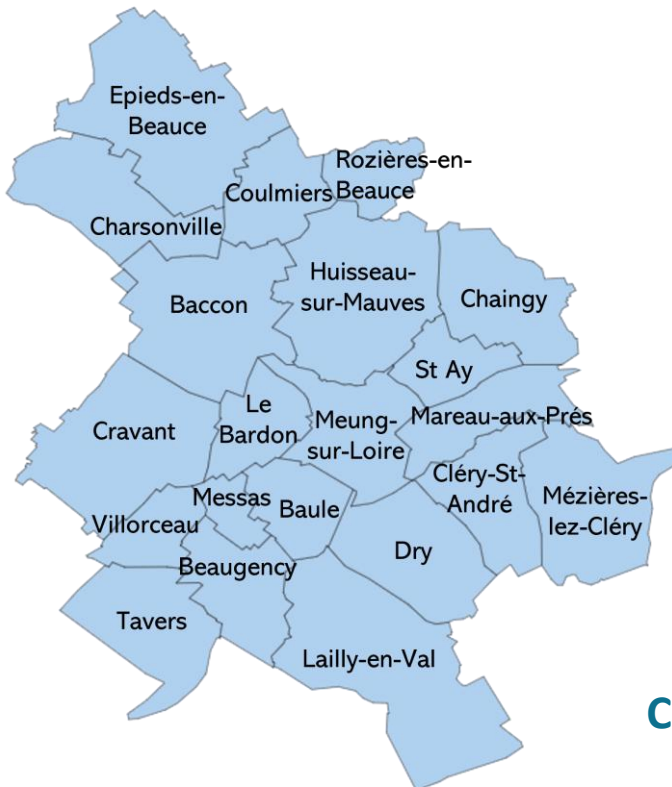




Après le Parcours Sport Santé : Présentation d'activités sur le territoire pour poursuivre une activité physique régulière *(non exhaustif !)*



Camille CHALINE - Corentin CLEMENT - Gaëlle GAUTIER - Julien LEBOSSÉ



L'Élan de Meung

Véronique MONACO, Présidente

Stéphanie d'Aniello, Membre du Bureau



Danse rose : saison 2025/2026 : vendredi de 16h00 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 14 septembre 2026

Tarif saison 2025-2026 : 240€ pour un cours d'1h30

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

Contact : elandemeung@gmail.com

*Spectacle de fin d'année (4 juillet 2026 au centre culturel La Passerelle à Fleury les Aubrais),
participation à Octobre Rose, Téléthon...*



Camille COLAS

Kinésithérapeute à Meung-sur-Loire

COURS

Yoga thérapeutique

Yoga Rose



Jeudi 17h à 18h
&
Jeudi 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**



Ligue contre le cancer

Carole BULLIER et Nathalie ROUX



A Beaugency :

- **Sophrologie** : mercredi de 10h à 11h, tous les 15j
- **Gym adaptée** : tous les jeudis à 9h30 (sauf vacances scolaires)
- **Atelier socioesthétique** : 1 x/mois, le vendredi de 14h à 16h
- **Randonnées douces** : pendant les vacances scolaires, le mardi avec départ à 9h30 ou 10h00 suivant la période
- **Contact** :

Tél. : 02 38 56 66 02

E-mail : cd45@ligue-cancer.net





UFOLEP 45

Emeline DUSSART, Enseignante APA-S / Coordinatrice Sport Santé



LUNDI à Beaugency (hors vacances scolaires)

- 13h30-14h30 : temps de bilan sport santé bien être
- 14h30-15h30 : séance APA multisport/ Gymnase de Garambault (salle de danse)

Début des cours :

Séance d'essai puis bilan pour 3 mois ou 6 mois ou 9 mois de pratique selon la prescription médicale.

Arrivée possible en cours d'année.

Tarif : 50€

Contact :

maisonsportsante45@ufolep.org

07 71 07 16 34



Association Surya Yoga

Laurence CHERY, Présidente



A Beaugency (maison des associations, allée Pierre de Ronsard)

Yoga senior et/ou yoga sur chaise :

pour les personnes qui ont quelques difficultés avec leur corps et les seniors (yoga sur chaise)

Jeudi de 10h45 à 12h

Groupe de 12 personnes max.

Début des cours : septembre 2026

Tarif :

Pour un cours par semaine, hors vacances scolaires :

-15 € d'adhésion à l'association

-225 € de cotisation annuelle

Soit 240€ l'année

Possibilité de participer aux stages qui ont lieu une fois par mois le samedi matin, au tarif unique de 28 € la séance de 3 heures.

Contact : 06 48 37 76 51

suryayogabeaugency@gmail.com

Présentation des séances :

- Un temps pour respirer, se recentrer, bouger et se relaxer.
- Evolution en fonction des personnes, des douleurs et de l'énergie du groupe.
- Adaptation constante de manière à ce que toutes les personnes du groupe se sentent bien.
- La petite cerise sur le gâteau : des exercices, parfois des jeux pouvant être reproduit à la maison.



Club Etoile Balgentienne – Section Montagne-escalade

Bruno HEDDE

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 : 7 septembre 2026

Tarif : 91,50€ pour la saison 2024-25 (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





Gaëlle GAUTIER

Enseignante Activité Physique Adaptée (APA)



Cours	Jour	Horaires	Lieu
Renforcement musculaire ludique	Lundi	9h à 10h	Le Bardon
Marche nordique	Jeudi	9h à 10h	Meung-sur-Loire

Nombre de places limité

Début des cours : 17 août 2026

Tarif : 5€ la séance et 40€ les 10

Contact : Gaëlle GAUTIER

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



Camille CHALINE

Kinésithérapeute à Meung-sur-Loire

Pilates à Meung-sur-Loire :

- **Mardi de 14h30 à 15h30**

Début des cours : toute l'année

Tarif : carte de 10 séances 160€

Contact : Camille CHALINE

Tél. : 07 64 21 49 96



Corentin CLEMENT

Enseignant Activité Physique Adaptée (APA)



Marche : mardi de 11h à 12h à Meung-sur-Loire

Départ de la capitainerie

Début des cours : mardi 18 août 2026

Tarif : 4€ la séance, en réglant pour un forfait de 10 séances soit 40€
Séance d'essai possible

Contact : Corentin CLEMENT

Tél. : 06 72 20 51 51

Mail : corentin.clement45@laposte.net



Julien LEBOSSE

Kinésithérapeute à Epieds-en-Beauce



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

Début des cours : mi-septembre 2026

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



Association Gymnastique d'Entretien Bauloise

Christine COQUAND, Présidente

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

Renforcement abdo-fessiers puis stretching

Début des cours : jeudi 10 septembre 2026

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>





EPGV – Gym Volontaire - Maison Sport Santé



Beaugency : Saison 2025-26, quelques changements pour 2026-27

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



Dry - Mareau : Saison 2025-26, quelques changements pour 2026-27

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



Messas - Meung - Saint-Ay : Saison 2025-26, quelques changements pour 2026-27

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 douce : 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 15 septembre 2026

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