

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Bourges & Cher Nord

PROGRAMME DIABÈTE ~ 2026 DE MAI À AOÛT



DES ATELIERS PROGRAMMÉS
DU **LUNDI** AU **SAMEDI MATIN**
INSCRIPTIONS MENSUELLES PAR

➔ **MAIL**

➔ **TÉLÉPHONE**

ASSOCIATION C.A.R.A.M.E.L.

Château des Gadeaux



145 Avenue François Mitterrand
CS 30010 ~ 18020 BOURGES Cedex.

GPS 123 Avenue François Mitterrand
Site des Gadeaux ~ La Folie Bâton ~ 18000 BOURGES.



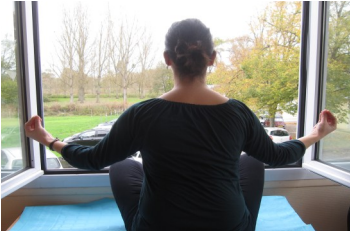
02 48 48 57 44



association.caramel@ch-bourges.fr



caramel18.fr



« **Diabète & Surpoids au Féminin** :
Traitement, alimentation & activité physique
de **MAI** à **AOÛT 2026** »

SALLE POUR TOUS DES PRESSAVOIS ~
SALLE : MUSIQUE.
Rue Théophile Gauthier ~ 18000 BOURGES.

Renseignements & inscriptions obligatoires
auprès du secrétariat de **C.A.R.A.M.E.L. :**
☎ 02 48 48 57 44

OU

📧 association.caramel@ch-bourges.fr

Les dates d'atelier se trouvent dans le tableau page 3.

PENSEZ À APPORTER À CHAQUE SÉANCE :

1. **Un tapis de sol,**
2. **Une serviette,**
3. **Une bouteille d'eau.**



« **D**iabète & **S**urpoids au **Féminin** :
Traitement, alimentation & activité physique
 de **MAI** à **AOÛT 2026** »

Renseignements & inscriptions obligatoires
 auprès du secrétariat de **C.A.R.A.M.E.L.** :

☎ 02 48 48 57 44 **OU** 📧 association.caramel@ch-bourges.fr

Les dates d'atelier se trouvent dans le tableau ci-dessous.

⇒ Les **MERCREDIS** de **14h00 à 15h15**
 ~GYMNASTIQUE DOUCE ~

MOIS	JOURS					
MAI	/	06	/	20	/	27
	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :
JUIN	/	10	/	17	24	/
	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :
JUILLET	/	/	/	/	/	/
	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :
AOÛT	/	/	/	/	/	/
	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :

POUR VOUS REPÉRER après « Inscrit : » mettre OUI ou NON.



MARDI 19 MAI

17h30 ~ 20h30

Salade de radis rouges
à l'orange.
Burger aux galettes
de pommes de terre.
Salade de fruits.

JEUDI 21

& JEUDI 28 MAI

Salade de choux.
Poulet marengo.
Pâtes.
Verrine printanière
aux fraises.

LUNDI 08 JUIN

**BAUGY
MINI A.P.C.**

Salade de melon.
Poke bowl.
Mousse au chocolat
au jus de pois-chiches.

JEUDI 11 JUIN

Salade de riz
aux brocolis.
Gratin de saumon
aux courgettes.
Brioche perdue
aux fruits rouges.

**LUNDI 15 JUIN
HENRICHEMONT**

Salade piémontaise.
Brochette de poisson.
Gratin de légumes.
Tarte aux fraises.

**MARDI 16 JUIN
17h30 ~ 20h30**

Légumes farcis
aux lentilles & au chèvre.
Salade verte.
Crumble aux fruits
de saison.

JEUDI 02 JUILLET
ST-MARTIN-D'AUXIGNY

Salade César.
Muffins aux fruits
& crème à la vanille.

JEUDI 09 & JEUDI 23
JUILLET

Salade de tomates marinées.
Risotto au poulet.
Trifle à l'abricot.

LUNDI 13 JUILLET
SANCERRE

Salade de melon.
Poke bowl
avec de l'Ebly.
Mousse au chocolat
au jus de pois-chiches.

MARDI 28 JUILLET
17h30 ~ 20h30

Assortiments de...
Tapas,
Verrines,
Bouchées salées
& bouchées sucrées.

MARDI 25 AOÛT

Gaspacho
betteraves~endives.
Salade de lentilles
à la truite fumée.
Charlotte
pêche~nectarine.

Mois de MAI ~ DIABÉTIQUE ~ BOURGES.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
<p>MÉDITATION ~ 10h00-12h00. Objectifs : Progresser en méditation en comprenant le lâcher-prise. Lieux : BOURGES & Jardins d'Arcadie.</p>	<p>REF. DOUCE ~ 09h00-10h15. Objectif : Pratiquer la gymnastique sur chaise. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa PARKS.</p>	<p>DIÉTÉTIQUE ~ 09h30-11h00. Objectif : Choisir les bonnes boissons en toute circonstance. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>
	<p>PLURIDISCIPLINAIRE ~ 14h15-15h45. Objectif : Échanger sur les maladies chroniques. Lieux : BAUGY & Maison des solidarités.</p>	<p>RELAXATION ~ 17h00-18h00. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa PARKS.</p>
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
	<p>RANDONNÉE ~ 09h00-10h15. Objectifs : Marcher pour se dépenser. Lieu : BOURGES & départ : patinoire du Prado [Les quais du Prado ~ 30 Rue du Pré Doulet].</p>	<p>~BILANS TESTS~ 14h00-15h00. Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>
		<p>REF. ~ 15h30-16h30. Objectif : Entretenir ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
<p>INFIRMIER ~ 14h00-15h30. Objectifs : Connaître les facteurs de risque cardiovasculaire afin, de prévenir les complications. Lieux : SANCERRE & Maison de santé.</p>	<p>MUSCULATION ~ 09h30-11h00. Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieu : BOURGES & salle : GAZALEC.</p>	<p>RANDONNÉE ~ 15h30-16h30. Objectifs: Marcher pour se dépenser. Lieu : BOURGES & départ : devant le restaurant « LE CARAQUI » [Chemin du Caraqui].</p>
<p>~POUR LES NOUVEAUX ADHÉRENTS~ DIÉTÉTIQUE ~ 14h00-15h30. Objectif : Équilibrer son alimentation pour mieux équilibrer son diabète. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	<p>A.P.C. ~ 17h30-20h30. Objectif : Composer un repas équilibré avec un burger maison. Lieux : BOURGES & CENTRE SOCIAL G. HATEM-GANTZER. ~PARTICIPATION DE 07.00€~</p>	
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
<i>FÉRIÉ</i>	<p>REF. ~ 09h00-10h15. Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa PARKS.</p>	<p>REF. ~ 17h00-18h00. Objectif : Entretenir sa souplesse. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa PARKS.</p>

Mois de MAI ~ DIABÉTIQUE ~ BOURGES.

JEUDI 30	VENDREDI 01	SAMEDI 02
	<i>FÉRIÉ</i>	
JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09
<p style="text-align: center;">ART-THÉRAPIE ~ 14h15-16h00. Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	<i>FÉRIÉ</i>	
JEUDI 14	VENDREDI 15	SAMEDI 16
<i>FÉRIÉ</i>	<p style="text-align: center;">GROUPE DE PAROLE ~ 11h00-12h30. Objectif : Vivre sans se soumettre au regard de l'autre. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23
<p style="text-align: center;">A.P.C. ~ 10h00-13h45. Objectif : Cuisiner un déjeuner équilibré. Lieux : BOURGES & CENTRE SOCIAL G. HATEM- GANTZER. ~PARTICIPATION DE 07.00€~</p>	<p style="text-align: center;">RANDONNÉE & RESTAURANT ~10h30~13h30. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas. Lieu : BOURGES & départ : devant le restaurant « LE CARAQUI » [Chemin du Caraqui]. ~RESTAURATION À VOTRE CHARGE~</p>	
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30
<p style="text-align: center;">A.P.C. ~ 10h00-13h45. Objectif : Cuisiner un déjeuner équilibré. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. ~PARTICIPATION DE 07.00€~</p>	<p style="text-align: center;">PISCINE ~ 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des Gibjones.</p>	
<p style="text-align: center;">INFIRMIER ~ 10h00-11h30. Objectif : Prévenir les complications lorsqu'un pré-diabète ou un diabète -avec prescription orale- est diagnostiqué. Lieux : BOURGES & Jardins d'Arcadie.</p>	<p style="text-align: center;">~BILANS TESTS~ 14h00-15h00. Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	
<p style="text-align: center;">THÉORIQUE ~ 14h00-15h30. Objectifs : Connaître & comprendre les droits des usagers. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>		
<p style="text-align: center;">« TROC JARDIN » ~ 14h15-16h00. Objectif : Venez échanger vos graines, matériels & objets de jardinage. Lieux : BOURGES & Le Jardin de C.A.R.A.M.E.L. au Château des Gadeaux.</p>		

Mois de JUIN ~ DIABÉTIQUE ~ BOURGES.

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
	<p style="text-align: center;">DIÉTÉTIQUE ~ 09h30-11h00. Objectif : Échanger sur l'alimentation en lien avec la maladie chronique. Lieux : DUN ^S/AURON & Maison France services.</p>	
	<p style="text-align: center;">INFIRMIER ~ 14h00-15h30. Objectifs : Connaître ma maladie & mon traitement. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux ☞ bureau de consultation.</p>	<p style="text-align: center;">~BILANS TESTS~ 14h00-15h00. Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>
	<p style="text-align: center;">PLURIDISCIPLINAIRE ~ 09h30-11h00 Objectif : Évoquer l'activité physique autour d'un jeu de société. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	
LUNDI 08	MARDI 09	MERCREDI 10
<p style="text-align: center;">MINI A.P.C. ~ 10h00-12h00. Objectif : Préparer un repas rapide. Lieux : BAUGY & Maion des solidarités. ~PARTICIPATION DE 04.00€~</p>	<p style="text-align: center;">MUSCULATION ~ 09h30-11h00. Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieu : BOURGES & salle : GAZALEC.</p>	<p style="text-align: center;">RELAXATION EN EXTÉRIEUR ~ 15h30-16h30. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux ☞ parc du château.</p>
<p style="text-align: center;">DIÉTÉTIQUE ~ 14h00-15h30. Objectif : Adapter son équilibre alimentaire à l'Été. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>		
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
<p style="text-align: center;">A.P.C. ~ 10h00-13h45 Objectif : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. Lieu: HENRICHEMONT & salle : Presbytère. ~PARTICIPATION DE 07.00€~</p>	<p style="text-align: center;">REF. DOUCE ~ 09h00-10h15. Objectif : Pratiquer la gymnastique sur chaise. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa PARKS.</p>	<p style="text-align: center;">RELAXATION EN EXTÉRIEUR ~ 15h30-16h30. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux ☞ parc du château.</p>
<p style="text-align: center;">PLURIDISCIPLINAIRE ~ 14h00-15h30. Objectif : Connaître les facteurs de risque cardiovasculaire afin de prévenir les complications. Lieux: HENRICHEMONT & Presbytère.</p>	<p style="text-align: center;">A.P.C. ~ 17h30-20h30. Objectif : Cuisiner un repas végétarien. Lieux : BOURGES & CENTRE SOCIAL G. HATEM-GANTZER. ~PARTICIPATION DE 07.00€~</p>	
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
<p style="text-align: center;">PLURIDISCIPLINAIRE ~ 10h00-11h30. Objectifs : Se questionner sur les maladies chroniques. Lieux : SANCERRE & Maison de santé.</p>		<p style="text-align: center;">DIÉTÉTIQUE ~ 09h30-11h00. Objectifs : Partager ses idées pour préparer les menus du prochain planning. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI

Mois de JUIN ~ DIABÉTIQUE ~ BOURGES.

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
MÉDIATION PAR L'ANIMAL ~ 14h30-15h30. Objectif : Prendre soin de soi en prenant soin de <i>Taïko</i> , Husky de Sibérie. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	RANDENNÉE & PIQUE-NIQUE ~ 10h30-13h30 Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. Lieu : MEHUN ^S /YÈVRE & départ : parking du château [place du Général LECLERC].	« LES ATELIERS DE PRINTEMPS » Lieu : « <i>Domaine grand maison</i> » Village vacances de SAINTE-MONTAINE Route de MÉNÉTRÉOL 18700 SAINTE-MONTAINE
	GROUPE DE PAROLE ~ 11h00-12h30. Objectif : Différencier le désir & le besoin . Lieux : BOURGES & Centre municipal de santé ☞ grande salle.	
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
A.P.C. ~ 10h00-13h45. Objectif : Mettre de la couleur dans ses assiettes. Lieux : BOURGES & CENTRE SOCIAL G. HATEM-GANTZER. ~ PARTICIPATION DE 07.00€ ~	PISCINE ~ 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des Gibjoncs.	
ART-THÉRAPIE ~ 14h15-16h00 . Objectifs : Nommer ses ressentis & les verbaliser. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.		
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
	PLURIDISCIPLINAIRE ~ 10h00-11h30. Objectif : Connaître les facteurs de risque cardiovascu- laire, afin de prévenir les complications. Lieux : AUBIGNY ^S /NÈRE & Maison France services.	
	PISCINE ~ 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des Gibjoncs.	
	~ BILANS TESTS ~ 14h00 - 15h00. Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27
~ NOUVEAUX ADHÉRENTS ~ PLURIDISCIPLINAIRE ~14h00-15h00. Objectifs : Découvrir l'association & son mode de fonc- tionnement, les ateliers, en partageant un café avec les intervenants. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.		
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Mois de JUILLET ~ DIABÉTIQUE ~ BOURGES.

LUNDI	MARDI	MERCREDI 01
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
<p>PODOLOGIE ~ 10h00-12h00. Objectifs : Comprendre pourquoi & comment le diabète peut infecter le pied. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux ☞ bureau de consultation.</p>		<p>RANDONNÉE & PIQUE-NIQUE ~ 18h00-20h30. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. <u>Lieu : Bourges & départ : parking de la Nouvelle plage du Val d'Auron [Rue du Traité de Rome].</u></p>
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
<p>MINI A.P.C. ~ 10h00-12h00. Objectif : Préparer un repas rapide. Lieux : SANCERRE & Maison dép^t d'action sociale. ~<u>PARTICIPATION DE 04.00€</u>~</p>	<p><i>FÉRIÉ</i></p> 	
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
<p>DIÉTÉTIQUE ~ 09h30-11h00. Objectifs : Réduire sel, sucre & matières grasses : découvrir des alternatives saines. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>		
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29
<p>PLURIDISCIPLINAIRE ~ 09h30-11h00. Objectifs : Connaître les facteurs de risque cardiovasculaire, afin de prévenir les complications. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>		
	<p>A.P.C. ~ 17h30-20h30. Objectif : Préparer un apéritif dînatoire équilibré. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. ~<u>PARTICIPATION DE 07.00€</u>~</p>	

Mois de JUILLET ~ DIABÉTIQUE ~ BOURGES.

JEUDI 02	VENDREDI 03	SAMEDI 04
<p>A.P.C. ~ 10h00-13h45. Objectif : Préparer un repas froid équilibré. Lieu : SAINT-MARTIN D'AUXIGNY & salle : polyvalente. ~PARTICIPATION DE 07.00€~</p>	<p>GRUPE DE PAROLE ~ 11h00-12h30. Objectif : Parler de vie intime. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 09	VENDREDI 10	SAMEDI 11
<p>A.P.C. ~ 10h00-13h45. Objectifs : Allier plaisir & équilibre dans ses assiettes. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. ~PARTICIPATION DE 07.00€~</p>		
<p>PLURIDISCIPLINAIRE ~ 14h00-15h30. Objectifs : Donner son avis & faire part de ses attentes pour le prochain planning. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux ☞ bureau de consultation.</p>		
<p>ART-THÉRAPIE ~ 16h15-18h00. Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 16	VENDREDI 17	SAMEDI 18
JEUDI 23	VENDREDI 24	SAMEDI 25
<p>A.P.C. ~ 10h00-13h45. Objectif : Allier plaisir & équilibre dans ses assiettes. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. ~PARTICIPATION DE 07.00€~</p>	<p>RANDONNÉE & pique-nique ~ 10h30-13h30. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. Lieu : MARMAGNE & départ : parking de l'aire de jeux [Rue de la Vallée].</p>	
<p>ART-THÉRAPIE ~ 14h15-15h30. Objectifs : adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>		
<p>DANSE BIEN-ÊTRE ~ 15h45-16h30. Objectif : Identifier des ressentis corporels. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 30	VENDREDI 31	SAMEDI
<p>ART-THÉRAPIE ~ 16h15-18h00. Objectifs : S'approprier une technique & travailler avec minutie. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>		

Mois d'AOÛT ~ DIABÉTIQUE ~ BOURGES.

LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
<p>INFIRMIER ~ 10h00-11h30. Objectif : Échanger sur la maladie à partir d'un jeu. Lieux : AUBIGNY^S/NÈRE & Maison France services.</p>		
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12
<p>L'ASSOCIATION C.A.R.A.M.E.L. EST FERMÉE DU : LUNDI 10 AU DIMANCHE 16 AOÛT INCLUS, SAMEDI 15 ÉTANT FÉRIÉ.</p>		
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26
<p>PODOLOGIE ~ 10h00-12h00. Objectifs :</p> <ol style="list-style-type: none"> ① Visiter un magasin de chaussures. ② Choisir ses chaussures en oubliant la mode. <p>Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	<p>A.P.C. ~ 10h00-13h45. Objectif : Préparer un repas froid & gourmand. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. <u>~PARTICIPATION DE 07.00€~</u></p>	
LUNDI 31	MARDI	MERCREDI

Mois d'AOÛT ~ DIABÉTIQUE ~ BOURGES.

JEUDI 06	VENDREDI 07	SAMEDI 08
<p>ART-THÉRAPIE ~ 16h15-18h00. Objectifs : Nommer ses ressentis & les verbaliser. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	<p>INFIRMIER ~ 10h00-11h30. Objectifs : Savoir gérer ses hypoglycémies & ses hyperglycémies. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 13	VENDREDI 14	SAMEDI 15
<p>L'ASSOCIATION C.A.R.A.M.E.L. EST FERMÉE DU : LUNDI 10 AU DIMANCHE 16 AOÛT INCLUS, SAMEDI 15 ÉTANT FÉRIÉ.</p>		
JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22
JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI 29
<p>RANDONNÉE & PIQUE-NIQUE ~ 10h30-13h30. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. Lieu : SAINT-GERMAIN DU PUY & départ : Étang de La Sablette <i>[Chemin des Marais].</i></p>		
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

JE PRÉPARE MES INSCRIPTIONS.

☞ ***NOM DE L'ATELIER ~ DATE ~ HEURE & LIEU.***

☞ ***Ex : infirmier ~ 30/09 ~ 10h00 ~ Gadeaux.***

Je n'oublie pas de me présenter à la secrétaire & de me situer (commune & programme).

Lined writing area with horizontal dashed lines.

A sheet of lined paper with horizontal ruling lines and a vertical margin line on the right side. The paper is framed by a black border. There are two circular punch holes on the right edge, one at the top and one at the bottom.



LIEUX	STRUCTURES	ADRESSES
Aubigny ^s /Nère	Maison France services	6 Avenue du 8 mai 1945.
	C.C.A.S.	
Baugy	Maison des Solidarités Est	Rue de la croix Saint-Abdon – Îlot Saint-Abdon.
Bourges	Centre social Ghada HATEM-GANTZER	8 Rue Jules-Louis Breton.
	Centre social Rosa PARKS	Place Martin-Luther King <i>{entre le centre commercial & le lac.</i>
	Château des GADEAUX	123 Avenue F. Mitterrand – Site des Gadeaux – La Folie Bâton <i>{adresse G.P.S.</i>
	Dojo <i>{salle du</i>	Place Pierre de Coubertin.
	ESPACE PRÉVENTION <i>{Centre municipal de santé Jacqueline MANICOM.</i>	8 avenue Stendhal.
	GAZELEC <i>{salle du</i>	Rue Gabriel Fauré.
	GIBJONCS <i>{piscine des</i>	Rue de Turly.
	Jardins d'Arcadie <i>{les</i>	1 Bis Avenue Eugène Brisson.
	PRESSAVOIS <i>{salle pour tous</i>	Rue Théophile Gauthier.
	Dun ^s /Auron	Maison France services
Henrichemont	Presbytère <i>{salle du</i>	1 Rue de l'Église.
Plaimpied-Givaudins	Rock'N Swing Attitude <i>{salle de danse</i>	Zac du Porche <i>{après le lac d'Auron, au rond-point direction Plaimpied, avant le 2e rond-point sur la droite.</i>
Saint-Amand-Montrond	BALNÉOR ~ Centre aqualudique <i>{piscine</i>	300 Rue de Cannetille.
	Centre de Cure la Croix Duchet	Rue de La Croix Duchet.
	Centre hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès.
	Clos de la Marmande	379 Rue des Grands Villages <i>{à côté du vieux cimetière.</i>
	Maison des familles & des loisirs	700 Avenue Jean Giraudoux.
Saint-Florent ^s /Cher	Auditorium	Rue Aubrun.
Saint-Martin-D'Auxigny	Polyvalente <i>{salle</i>	17 Route de Saint-Palais.
	Sainte-Jeanne <i>{salle</i>	2 Rue de la Vallée <i>{300m ≈ après l'église & sur le trottoir d'en face.</i>
Vierzon	Centre social Tunnel Château	Place du Tunnel ~ Château.
	DOJO de CHAILLOT <i>{salle d'arts martiaux</i>	Route de BELLON.
	Jean-Baptiste CLÉMENT <i>{salle</i>	81 Rue Jean-Baptiste CLÉMENT.
	Maison de santé	1 Rue du Mouton.
	Piscine Charles MOREIRA <i>{complexe sportif de BELLEVUE</i>	Avenue du Colonel MANHÈS.
Sancerre	Maison départementale d'action sociale	1 Rue de Saint-Martin.
	Maison de santé	Route des vallons.