

*É*DUCTION *T*HÉRA*P*EUTIQUE

Saint-Amand-Montrond & Cher Sud

PROGRAMME « *R.É.A.G.I.R.* » ~ 2026
DE *SEPTEMBRE* À *DÉCEMBRE*



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



« **D**iabète & **S**urpoids au **Féminin** :
Traitement, alimentation & activité physique
de **SEPTEMBRE** à **DÉCEMBRE 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.**

**« Diabète & Surpoids au Féminin :
Traitement, alimentation & activité physique
de SEPTEMBRE à DÉCEMBRE 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					
SEPTEMBRE	02 Inscrit :	09 Inscrit :	/ Inscrit :	16 Inscrit :	23 Inscrit :	30 Inscrit :
OCTOBRE	/ Inscrit :	07 Inscrit :	14 Inscrit :	/ Inscrit :	21 Inscrit :	28 Inscrit :
NOVEMBRE	04 Inscrit :	/ Inscrit :	/ Inscrit :	18 Inscrit :	25 Inscrit :	/ Inscrit :
DÉCEMBRE	02 Inscrit :	09 Inscrit :	/ Inscrit :	16 Inscrit :	23 Inscrit :	/ Inscrit :

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



LUNDI 12 OCTOBRE

~~~~

~~~~

**Salade d'Automne
aux champignons.
Choucroute de la mer.
Délice chocolat~café.**

~~~~

~~~~

LUNDI 23 NOVEMBRE

~~~~

~~~~

BAUGY ~ MINI A.P.C.

~~~~

**Salade de betterave,  
fêta & menthe.  
Gratin de poulet  
aux légumes.  
Compote pommes~poires.**

~~~~

~PARTICIPATION DE 04.00€~

~~~~

~~~~

LUNDI 07 DÉCEMBRE

~~~~

~~~~

**Rillettes de saumon, gougères au fromage
sur un lit de salade.**

Rôti de dinde & légumes du moment.

**Pain d'épices moelleux
& salade de fruits de Noël.**

~~~~

**~PARTICIPATION DE 12.00€~**

~~~~

~~~~

**Mois de SEPTEMBRE ~ R.É.A.G.I.R. ~ SAINT-AMAND-MONTROND.**

| LUNDI                                                                                                                                                                                                                      | MARDI 01 | MERCREDI 02                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                            |          |                                                                                                                                                                                                                               |
| LUNDI 07                                                                                                                                                                                                                   | MARDI 08 | MERCREDI 09                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                            |          | <b>RANDONNÉE ~ MR.</b><br><b>10h00-11h30.</b><br>Objectifs :<br><b>Marcher pour se dépenser.</b><br>Lieu : SAINT-AMAND-MONTROND<br>& départ : Centre aqualudique<br><b>BALNÉOR</b><br><i>[parking 300 Rue de Cannetille].</i> |
| Lundi 14                                                                                                                                                                                                                   | Mardi 15 | MERCREDI 16                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                            |          |                                                                                                                                                                                                                               |
| LUNDI 21                                                                                                                                                                                                                   | MARDI 22 | MERCREDI 23                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>INFIRMIER ~ LS.</b><br><b>10h00-11h30.</b><br>Objectifs :<br><b>Connaître les facteurs de risque cardiovasculaire &amp; les prévenir.</b><br>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND<br>& centre hospitalier ~<br>salle numéro 2.. |          | <b>DÉTENTE &amp; ÉTIREMENT ~ MR.</b><br><b>10h00-11h30.</b><br>Objectifs :<br><b>Se détendre &amp; travailler sa souplesse.</b><br>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND<br>& Centre de La Croix Duchet.                               |
| LUNDI 28                                                                                                                                                                                                                   | MARDI 29 | MERCREDI 30                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>PODOLOGIE ~ CJ.</b><br><b>10h00-12h00.</b><br>Objectif :<br><b>Changement de saison : comment changer de chaussures ?</b><br>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND<br>& centre hospitalier ~ Centre de<br>Cure La Croix Duchet.  |          |                                                                                                                                                                                                                               |

**Mois de SEPTEMBRE ~ RÉ.A.G.I.R. ~ SAINT-AMAND-MONTROND.**

| JEUDI 03 | VENDREDI 04                                                                                                                                                                                                                           | SAMEDI 05 |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                       |           |
| JEUDI 10 | VENDREDI 11                                                                                                                                                                                                                           | SAMEDI 12 |
|          |                                                                                                                                                                                                                                       |           |
| JEUDI 17 | VENDREDI 18                                                                                                                                                                                                                           | SAMEDI 19 |
|          | <b>ARTS PLASTIQUES ~ LC.</b><br><b>09h30-11h30.</b><br>Objectif :<br><i>« Quand je serai grand,<br/>je serai... »</i><br>🖌 <b>Développer son imaginaire.</b><br><b>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND<br/>&amp; Le Clos de La Marmande.</b> |           |
| JEUDI 24 | VENDREDI 25                                                                                                                                                                                                                           | SAMEDI 26 |
|          |                                                                                                                                                                                                                                       |           |
| JEUDI    | VENDREDI                                                                                                                                                                                                                              | SAMEDI    |
|          |                                                                                                                                                                                                                                       |           |

*Mois d'***OCTOBRE ~ R.É.A.G.I.R. ~ SAINT-AMAND-MONTROND.**

| LUNDI                                                                                                                                                                                                                                                   | MARDI    | MERCREDI                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| LUNDI 05                                                                                                                                                                                                                                                | MARDI 06 | MERCREDI 07                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |          | <b>PISCINE.</b><br><b>10h00-11h30.</b><br>Objectif :<br><b>Renforcer ses capacités physiques.</b><br>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND<br>& Centre aqualudique BALNÉOR<br><i>[300 Rue de Cannetille].</i><br><u>~PARTICIPATION DE 03.00€~</u>                                |
| LUNDI 12                                                                                                                                                                                                                                                | MARDI 13 | MERCREDI 14                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>A.P.C. ~ AMB.</b><br><b>10h00-13h45.</b><br>Objectif :<br><b>Créer un menu d'automne.</b><br>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND<br>& Maison des familles & des loisirs.<br><u>PARTICIPATION DE 07.00€.</u>                                                 |          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>DIÉTÉTIQUE ~ AMB.</b><br><u>PARTICIPATION DE F. THÉLINGE.</u><br><b>14h30-16h30.</b><br>Objectif :<br><b>Découvrir les champignons en forêt.</b><br>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND<br>~ Forêt de MEILLANT<br>& départ <i>[Précisé ultérieurement].</i> |          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| LUNDI 19                                                                                                                                                                                                                                                | MARDI 20 | MERCREDI 21                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |          | <u><b>BILAN INITIAL</b></u><br><u><b>OU RÉ-ÉVALUATION.</b></u><br>ReF. DOUCE ~ MR.<br><b>10h00-11h30.</b><br>Objectifs :<br><b>Pratiquer des exercices pour</b><br><b>protéger son cœur.</b><br>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND<br>& Centre de Cure de La Croix<br>Duchet. |
| LUNDI 26                                                                                                                                                                                                                                                | MARDI 27 | Mercredi 28                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |



*Mois d'***OCTOBRE ~ R.É.A.G.I.R. ~ SAINT-AMAND-MONTROND.**

| JEUDI 01 | VENDREDI 02                                                                                                                                                                                                                                               | SAMEDI 03                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <p><b>ARTS PLASTIQUES ~ LC.</b><br/> <b>09h30-11h30.</b><br/>           Objectif :<br/> <i>« Déjà l'Automne. »</i><br/>           ☞ Faire avec... S'adapter.<br/>           Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND<br/>           &amp; Le Clos de La Marmande.</p> | <p><b>ARTS PLASTIQUES ~ LC.</b><br/> <b>09h30-11h30.</b><br/>           Objectif :<br/> <i>« Des formes &amp; des couleurs. »</i><br/>           ☞ Découvrir son potentiel créatif.<br/>           Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND<br/>           &amp; Le Clos de La Marmande.</p> |
| JEUDI 08 | VENDREDI 09                                                                                                                                                                                                                                               | SAMEDI 10                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| JEUDI 15 | VENDREDI 16                                                                                                                                                                                                                                               | SAMEDI 17                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| JEUDI 22 | VENDREDI 23                                                                                                                                                                                                                                               | SAMEDI 24                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| JEUDI 29 | VENDREDI 30                                                                                                                                                                                                                                               | SAMEDI 31                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Mois de NOVEMBRE ~ R.É.A.G.I.R. ~ SAINT-AMAND-MONTROND.**

| LUNDI 02                                                                                                                                                                                                                                                                               | MARDI 03 | MERCREDI 04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>MÉDITATION ~ CJ.</b><br/> <b>10h00-12h00.</b><br/>                     Objectif :<br/> <b>Essayons de « remodeler » la vision du corps.</b><br/>                     Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND<br/>                     ~ Centre hospitalier &amp; salle : Pierre MORAIS.</p> |          | <p><b>REF. DOUCE ~ MR.</b><br/> <b>10h00-11h30.</b><br/>                     Objectif :<br/> <b>Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.</b><br/>                     Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND<br/>                     &amp; Centre de Cure de La Croix Duchet.</p>                                               |
| LUNDI 09                                                                                                                                                                                                                                                                               | MARDI 10 | MERCREDI 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          | FÉRIÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| LUNDI 16                                                                                                                                                                                                                                                                               | MARDI 17 | MERCREDI 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>INFIRMIER ~ LS.</b><br/> <b>10h00-11h30.</b><br/>                     Objectif :<br/> <b>Savoir lire mon bilan sanguin.</b><br/>                     Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND<br/>                     ~ Centre hospitalier &amp; salle n°2.</p>                             |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| LUNDI 23                                                                                                                                                                                                                                                                               | MARDI 24 | MERCREDI 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>MINI A.P.C. ~ AMB.</b><br/> <b>10h00-12h00.</b><br/>                     Objectif :<br/> <b>Préparer un repas équilibré.</b><br/>                     Lieux : BAUGY<br/>                     &amp; Maison des Solidarités.<br/> <u>~PARTICIPATION DE 04.00€~</u></p>             |          | <p><b>PISCINE.</b><br/> <b>10h00-11h30.</b><br/>                     Objectif :<br/> <b>Renforcer ses capacités physiques.</b><br/>                     Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND<br/>                     &amp; Centre aqualudique BALNÉOR<br/> <i>[300 Rue de Cannelille].</i><br/> <u>~PARTICIPATION DE 03.00€~</u></p> |
| LUNDI 30                                                                                                                                                                                                                                                                               | MARDI    | MERCREDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>DIÉTÉTIQUE ~ AMB.</b><br/> <b>09h30-11h00.</b><br/>                     Objectifs :<br/> <b>Faire le lien entre sa maladie chronique &amp; son alimentation.</b><br/>                     Lieux : DUN S/AURON<br/>                     &amp; Maison France Services.</p>         |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Mois de NOVEMBRE ~ R.É.A.G.I.R. ~ SAINT-AMAND-MONTROND.**

| JEUDI 05                                                                                                                                                                                                                                                                | VENDREDI 06                                                                                                                                                                                                     | SAMEDI 07                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 | <b>INFIRMIER ~ LS.</b><br><b>10h00-11h30.</b><br>Objectif :<br><b>Échanger sur sa maladie chronique.</b><br>Lieux : BOURGES<br>& Château des Gadeaux. |
| JEUDI 12                                                                                                                                                                                                                                                                | VENDREDI 13                                                                                                                                                                                                     | SAMEDI 14                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |
| JEUDI 19                                                                                                                                                                                                                                                                | VENDREDI 20                                                                                                                                                                                                     | SAMEDI 21                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |
| JEUDI 26                                                                                                                                                                                                                                                                | VENDREDI 27                                                                                                                                                                                                     | SAMEDI 28                                                                                                                                             |
| <b>RÉUNION D'INFORMATION ~</b><br><b>LS &amp; NR.</b><br><b>14h00-15h00.</b><br>Objectifs :<br><b>Découvrir l'association, son mode de fonctionnement &amp; les ateliers, en partageant un café avec les intervenants.</b><br>Lieux : BOURGES<br>& Château des Gadeaux. | <b>ARTS PLASTIQUES ~ LC.</b><br><b>09h30-11h30.</b><br>Objectif :<br><b>« Préparation pour les fêtes. »</b><br>☞ Apprendre une nouvelle technique.<br>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND<br>& Le Clos de La Marmande. |                                                                                                                                                       |
| JEUDI                                                                                                                                                                                                                                                                   | VENDREDI                                                                                                                                                                                                        | SAMEDI                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |

**Mois de DÉCEMBRE ~ R.É.A.G.I.R. ~ SAINT-AMAND-MONTROND.**

| LUNDI                                                                                                                                                                                                                                      | MARDI 01 | MERCREDI 02                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                                                                                                                                                                                                                |
| LUNDI 07                                                                                                                                                                                                                                   | MARDI 08 | MERCREDI 09                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>A.P.C. ~ AMB.</b><br/> <b>10h00-13h45.</b><br/> Objectif :<br/> <b>Préparer un repas de fête.</b><br/> Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND<br/> &amp; Maison des familles<br/> &amp; des loisirs.<br/> <u>~PARTICIPATION DE 12.00€~</u></p> |          | <p><b>ReF. DOUCE ~ MR.</b><br/> <b>10h00-11h30.</b><br/> Objectifs :<br/> <b>Pratiquer des exercices pour<br/> protéger son cœur.</b><br/> Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND<br/> &amp; Centre de Cure de La Croix<br/> Duchet.</p> |
| LUNDI 14                                                                                                                                                                                                                                   | MARDI 15 | MERCREDI 16                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>PODOLOGIE ~ CJ.</b><br/> <b>10h00-12h00.</b><br/> Objectif :<br/> <b>Mobiliser ses pieds pour les fêtes.</b><br/> Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND<br/> ~ Centre hospitalier &amp; salle n°2.</p>                                        |          |                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>PLURIDISCIPLINAIRE ~ LS &amp; AMB.</b><br/> <b>14h30-16h00.</b><br/> Objectifs :<br/> <b>Échanger sur son alimentation<br/> &amp; sur sa maladie chronique.</b><br/> Lieux : BAUGY<br/> &amp; Maison des Solidarités.</p>            |          |                                                                                                                                                                                                                                |
| LUNDI 21                                                                                                                                                                                                                                   | MARDI 22 | MERCREDI 23                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                                                                                                                                                                                                                |
| LUNDI 28                                                                                                                                                                                                                                   | MARDI 29 | MERCREDI 30                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                                                                                                                                                                                                                |

**Mois de DÉCEMBRE ~ R.É.A.G.I.R. ~ SAINT-AMAND-MONTROND**

| JEUDI 03                                                                                                                                                                                                         | VENDREDI 04                                                                                                                                                                                      | SAMEDI 05                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  | <b>DIÉTÉTIQUE ~ AMB.</b><br><b>10h00-12h00.</b><br>Objectif :<br><b>Découvrir les spécialités culinaires du marché de Noël de Baugy.</b><br>Lieux : BAUGY<br>& parking du supermarché BI1<br><i>[Place du Champ de foire].</i> |
| JEUDI 10                                                                                                                                                                                                         | VENDREDI 11                                                                                                                                                                                      | SAMEDI 12                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>INFIRMIER ~ LS.</b><br><b>10h00-11h30.</b><br>Objectif :<br><b>Échanger sur sa maladie chronique.</b><br>Lieux : SAINT-FLORENT <sup>S</sup> /CHER<br>& Auditorium.                                            | <b>ARTS PLASTIQUES ~ LC.</b><br><b>09h30-11h30.</b><br>Objectif :<br><i>« L'hiver inspirant... »</i><br>☞ Se jouer des contraintes.<br>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND<br>& Le Clos de La Marmande. |                                                                                                                                                                                                                                |
| JEUDI 17                                                                                                                                                                                                         | VENDREDI 18                                                                                                                                                                                      | SAMEDI 19                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |
| JEUDI 24                                                                                                                                                                                                         | VENDREDI 25                                                                                                                                                                                      | SAMEDI 26                                                                                                                                                                                                                      |
| <p> <b>L'ASSOCIATION C.A.R.A.M.E.L. EST FERMÉE</b><br/> <b>DU JEUDI 24 DÉCEMBRE 2026</b><br/> <b>AU DIMANCHE 03 JANVIER 2027 INCLUS.</b><br/> <b>LES 25 JANVIER 2026 &amp; 01 JANVIER 2027 SONT FÉRIÉS.</b> </p> |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |
| JEUDI 31                                                                                                                                                                                                         | VENDREDI                                                                                                                                                                                         | SAMEDI                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |

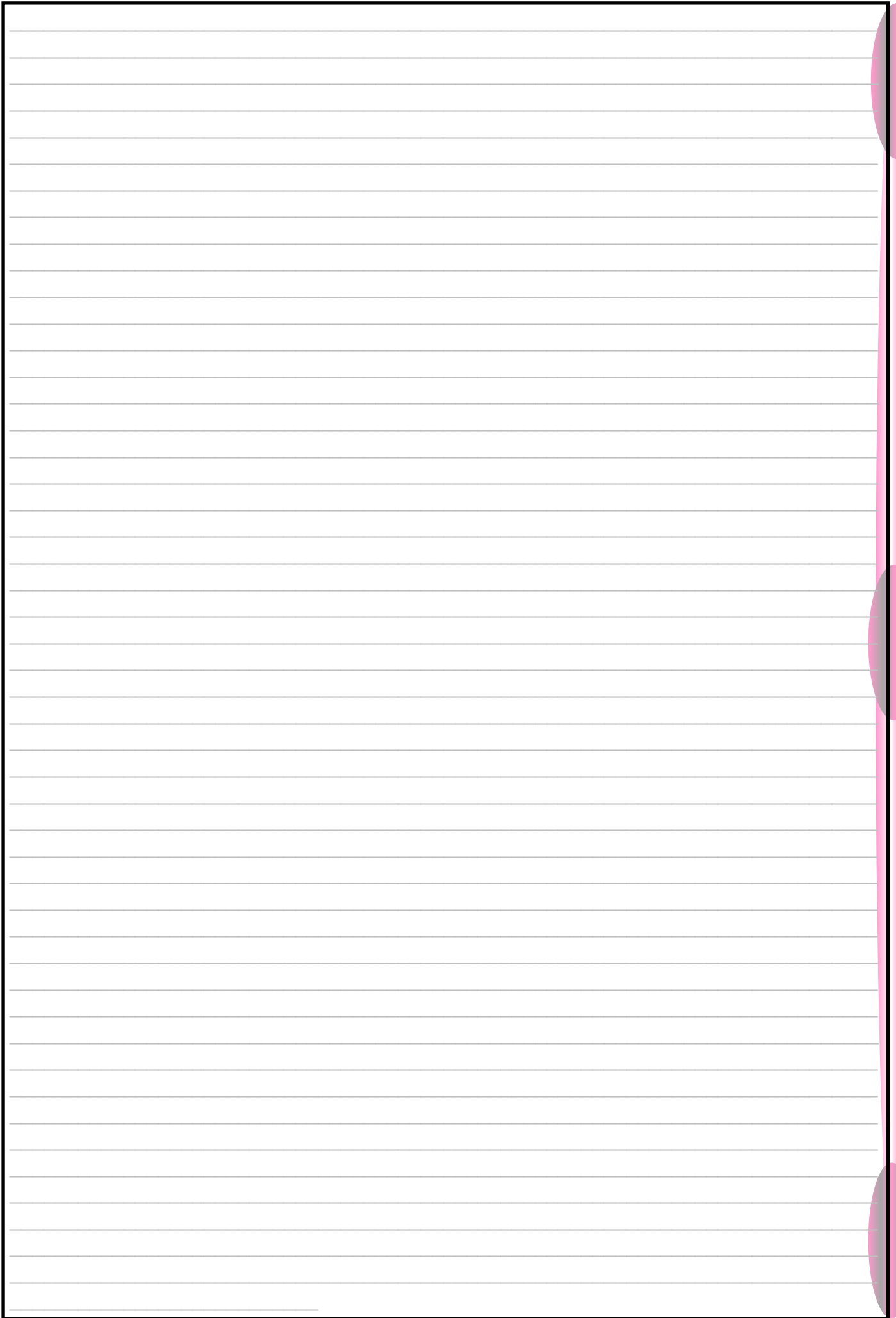
***JE PRÉPARE MES INSCRIPTIONS.***

**👉 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).*

This image shows a full page of a worksheet designed for handwriting practice. It features approximately 20 horizontal rows. Each row is defined by two parallel dashed lines, creating a series of uniform gaps for writing. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page, providing a guide for letter height and placement. There is no text or other markings on the page.





| LIEUX                            | STRUCTURES                                                       | ADRESSES                                                                                                      |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aubigny <sup>s</sup> /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 {entre le centre commercial & le lac.                                                |
|                                  | Château des GADEAUX.                                             | 123 Avenue F. Mitterrand – Site des Gadeaux – La Folie Bâton {adresse G.P.S.                                  |
|                                  | Dojo {salle du.                                                  | Place Pierre de Coubertin.                                                                                    |
|                                  | ESPACE PRÉVENTION {Centre municipal de santé Jacqueline MANICOM. | 8 avenue Stendhal.                                                                                            |
|                                  | GAZELEC {salle du.                                               | Rue Gabriel Fauré.                                                                                            |
|                                  | GIBJONCS {piscine des.                                           | Rue de Turly.                                                                                                 |
|                                  | Jardins d'Arcadie {les.                                          | 12 Rue Béthune Charost.                                                                                       |
|                                  | PRESSAVOIS {salle pour tous.                                     | Rue Théophile Gauthier.                                                                                       |
| Dun <sup>s</sup> /Auron          | Maison France services.                                          | Route de Levet.                                                                                               |
| Henrichemont                     | Presbytère {salle du.                                            | 1 Rue de l'Église.                                                                                            |
| Plaimpied-Givaudins              | Rock'N Swing Attitude {salle de danse.                           | Zac du Porche {après le lac d'Auron, au rond-point direction Plaimpied, avant le 2e rond-point sur la droite. |
| Saint-Amand-Montrond             | BALNÉOR ~ Centre aqualudique {piscine.                           | 300 Rue de Cannelille.                                                                                        |
|                                  | 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 {à côté du vieux cimetière.                                                       |
|                                  | Maison des familles & des loisirs.                               | 700 Avenue Jean Giraudoux.                                                                                    |
| Saint-Florent <sup>s</sup> /Cher | Auditorium.                                                      | Rue Aubrun.                                                                                                   |
| Saint-Germain-Du-Puy             | Piscine municipale.                                              | Rue des Lauriers.                                                                                             |
| Saint-Martin-D'Auxigny           | Polyvalente {salle.                                              | 17 Route de Saint-Palais.                                                                                     |
|                                  | Sainte-Jeanne {salle.                                            | 2 Rue de la Vallée {300m ≈ après l'église & sur le trottoir d'en face.                                        |
| Vierzon                          | Centre social Tunnel Château.                                    | Place du Tunnel ~ Château.                                                                                    |
|                                  | DOJO de CHAILLOT {salle d'arts martiaux.                         | Route de BELLON.                                                                                              |
|                                  | Jean-Baptiste CLÉMENT {salle.                                    | 81 Rue Jean-Baptiste CLÉMENT.                                                                                 |
|                                  | Maison de santé.                                                 | 1 Rue du Mouton.                                                                                              |
|                                  | Piscine Charles MOREIRA {complexe sportif de BELLEVUE.           | Avenue du Colonel MANHÈS.                                                                                     |
| Sancerre                         | Maison départementale d'action sociale.                          | 1 Rue de Saint-Martin.                                                                                        |
|                                  | Maison de santé.                                                 | Route des vallons.                                                                                            |