

Horaires	Activité animée par	Lieu	Tarif annuel	Commentaires
VENDREDI				
9h15-10h15	Gym douce Educ Pro Sports	Chateaubriand	125 €	Exercices ludiques, étirements, équilibre et maintien corporel
10h30-11h30	Gym d'entretien Educ Pro Sports	Chateaubriand	125 €	Exercices de renforcement musculaire

JOURNÉES INSCRIPTIONS AU LOCAL :

Lundi 31/08/26, de 10h00 à 17h00,
 Mercredi 02/09/26, de 14h00 à 18h30
 Samedi 05/09/26, de 10h00 à 14h00

⚠️ NOUVEAU : CHANGEMENT POUR LES PERMANENCES

Permanence le jeudi de 9h à 12h, au local, de septembre à janvier inclus.
 Puis chaque premier jeudi des mois suivants, ou sur rendez-vous.

🔍 ADHÉSION

Adhésion individuelle : 17 € - Adhésion familiale : 32 € (montants inchangés).
 Vous souhaitez essayer une nouvelle activité ? Profitez d'un cours d'essai à la rentrée : précisez-le lors de votre inscription.

📄 INFORMATIONS PRATIQUES

Nous acceptons les chèques ANCV.

👤 PRÉVISIONS DE SORTIES & ÉVÈNEMENTS À VENIR

- Spectacle les Folies Temps'Danse, le dimanche 25 octobre 2026
- Après-midi récréatif jeux et goûter, le jeudi 5 novembre 2026
- Tournoi de tarot, le jeudi 19 novembre 2026
- Noël avant Noël, à Beaumont-en-Véron, le samedi 28 novembre 2026
- Le Noël des Enfants, le samedi 5 décembre 2026
- Comédie musicale « Voyage, voyages », le lundi 18 janvier 2027
- N'oubliez pas courant mai l'atelier fête des mères !
- Et d'autres sorties ou évènements seront précisés ultérieurement...

Attention, pour les activités comme pour les sorties, les inscriptions se feront dans la limite des places disponibles.

Votre association communique par mail, ainsi que sur son site web et sa page Facebook.
 Pour les mails : pensez à vérifier vos spams ou vos courriers indésirables. Pas de mail ? Pensez à nous remettre 3 enveloppes timbrées à votre adresse postale lors de votre inscription.

Site web : <https://www.douetsmilletiere.comitesquartier-tours.fr>
 Page Facebook : <https://www.facebook.com/douets.milletiere>

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE – MERCI



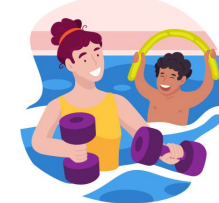
ASSOCIATION DOUETS MILLETIÈRE

- COMITÉ DE QUARTIER -

Année 2026 – 2027

Reprise des cours à partir du 7 septembre 2026
 sauf la piscine, à partir du 14 septembre

ACTIVITES SPORTIVES & CULTURELLES — ACTIVITES ADULTES-ENFANTS
 SORTIES — VIE & EVENEMENTS DE QUARTIER



POUR NOUS CONTACTER :

07.86.87.03.29 (Josiane-Présidente)
 06.72.58.08.13 (Agnès-Secrétaire)
 06.73.15.40.81 (Martine-tél association)

Adresse postale : 11, rue de Turpenay, 37 100 Tours (local)
 Adresse Mail : asso.douets-milletiere@outlook.fr

Horaires	Activité animée par	Lieu	Tarif annuel	Commentaires
LUNDI				
10h00 - 11h00	Gym dynamique 1 Educ Pro Sports	Local	125 €	Permet de développer une bonne condition physique et conserver un capital santé grâce à des séances variées et régulières d'exercices dynamiques. <i>Places limitées.</i>
14h00 - 15h00	Do In 1 Nane	Local	135 €	Le Do In est un terme japonais pour désigner un ensemble de travail corporel physique et mental, alliant postures, mouvements, étirements, automassages.
14h00 - 17h30	Jeux divers	Chateaubriand	Gratuit + adhésion	Scrabbles, cartes, questions pour un champion, dames, échecs, jeux de sociétés, etc...
15h00 - 16h00	Aquagym 1 Guillaume	Mortier	130 €	Permet de muscler tout son corps, en alliant bien-être et relaxation.
16h15 - 17h15	Aquagym 2 Alban	Tourettes	130 €	Permet de muscler tout son corps, en alliant bien-être et relaxation.
18h00 - 19h00	Yoga 1 Isabelle	Local	155 €	La pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.
19h05 - 19h35	Méditation Isabelle	Local	75 €	Permet d'apaiser son cerveau, d'être dans un état de conscience différent, de ne plus se laisser distraire, de lâcher prise et d'oublier les soucis.
19h40 - 20h40	Yoga 2 Isabelle	Local	155 €	La pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.
MARDI				
10h30 - 11h45	Mnémo Stimul Agnès	Local	225 €	Atelier de stimulation de la mémoire, ouvert à tous, sans évaluation ni compétition dans un ambiance studieuse et chaleureuse.
13h15 - 14h45	Atelier floral Mélanie	Local	31 €, le cours	2 cours par mois selon affluence.
15h00 - 17h30	Ateliers créatifs	Local	Gratuit + adhésion	Cartonnage, peinture, tricot, broderie, origami...
18h30 - 19h30	Sophrologie Stéphanie	Local	155 €	La sophrologie, technique de relaxation, permet de développer la confiance en soi, l'estime de soi, de mieux gérer ses émotions contre le stress et l'anxiété... et beaucoup d'autres choses.
18h45 - 19h45	Danses latines en ligne Diana	Ecole Paul Fort	140 €	Bachata, salsa, mambo... Venez danser sur ces danses qui vous offrent une autre forme d'expression corporelle (coordination, mouvement, orientation dans l'espace)

Activités et/ou sorties, paiement possible en plusieurs fois

Horaires	Activité animée par	Lieu	Tarif annuel	Commentaires
MERCREDI				
9h15 - 10h15	Gym dynamique 2 Educ Pro Sports	Chateaubriand	125 €	Permet de développer une bonne condition physique et conserver un capital santé grâce à des séances variées et régulières d'exercices dynamiques.
9h30 - 10h30	Yoga 3 Catherine	Local	155 €	Pratique corporelle et respiratoire simple et accessible à tous, alliant tonus musculaire et souplesse articulaire, pour réduire son stress, gagner en confiance calme et discernement.
10h45 - 11h45	Gym Très douce Educ Pro Sports	Local	125 €	Gym douce pour maintenir sa souplesse et son autonomie tout en douceur pour garder la forme. Exercices ludiques, équilibre et maintien corporel
18h00 - 19h00	Do In 2 Nane	Local	135 €	Le Do In est un terme japonais pour désigner un ensemble de travail corporel physique et mental, alliant postures, mouvements, étirements, automassages.
18h30 - 19h30	Gym Renforcement Educ Pro Sports	Ecole Paul Fort	125 €	Permet de muscler tout son corps, en alliant bien-être et détente. Accessible à tous.
19h45 - 20h45	Pilâtes 1 Educ Pro Sports	Ecole Paul Fort	140 €	Renforcement musculaire doux sollicitant les muscles profonds.
19h00 - 20h30	Chorale Méloody	Pérochon	140 €	Chorale mixte, répertoire varié, accompagnement par une société de production. Bonne humeur garantie !
JEUDI				
9h00	Marche Loisirs environ 7 kms		Gratuit + adhésion	Départ Place Louvois
12h30 - 13h30	Pilâtes 2 Educ Pro Sports	Local	140 €	Renforcement musculaire doux sollicitant les muscles profonds.
14h00 - 17h30	Jeux divers	Chateaubriand	Gratuit + adhésion	Scrabbles, cartes, questions pour un champion, dames, échecs, jeux de sociétés, etc...
18h00 - 19h00	Pilâtes 3 Educ Pro Sports	Local	140 €	Renforcement musculaire doux sollicitant les muscles profonds.
20h00 - 21h00	Aquagym (tonique) Romane	Mortier	135 €	Cours intensif proposant des exercices de renforcement musculaire et cardio-vasculaire, le tout sur des musiques rythmées.