

GUIDE DES

SPORTS

2025-2026



Collecté par l'Office de Tourisme du Pays de George Sand
02.54.48.22.64

Commune	Association	Jours & horaires entrainement	Contact
Aéromodélisme			
La Châtre - Montlevicq	Macc36	voir horaires et lieux d'entraînements avec le club	https://model-air-club-castrais.clubeo.com/
Athlétisme			
La Châtre	USLC	Enfants : mercredi à 14h30 (de 6 à 16 ans) Adultes : mardi et vendredi à 18h30 au parc des sports Athlé santé : jeudi à 19h	06 08 99 02 11 l_dufregne@orange.fr
Aquagym - Aquajump - Aquabike - Jardin aquatique			
La Châtre	Piscine	Aquagym : lundi à 19h, mardi à 16h, mercredi à 12h15 et 19h, jeudi à 16h, vendredi à 12h15 et dimanche à 9h (en période scolaire) / le dimanche à 9h (en période de vacances scolaires zone B) Aquabike : lundi à 13h, mardi à 20h, mercredi à 18h, jeudi à 12h15 et jeudi à 13h (en période scolaire) Aquajump : mercredi à 18h	02 54 48 59 60 https://cdc-lcss.fr/places/piscine-du-pays-de-la-chatre piscine36400@wanadoo.fr
Badminton			
Aigurande		Adultes : mardi et jeudi à 19h30 Enfants : mardi et jeudi à 18h30	06 61 64 45 42 badaigurande36@gmail.com
La Châtre		Adultes : Entraînement encadré : mardi à 19h30 (gymnase du lycée) Séance Libre : mardi à 20h15 (gymnase du lycée), jeudi à 19h30 (gymnase Garnier), vendredi à 19h (gymnase du lycée) et dimanche à 9h30 (gymnase du lycée) Jeunes : mercredi à 17h15 et vendredi à 18h15 (gymnase du lycée)	badmlachatre@live.fr 07.78.34.94.71 (président) 06.72.17.72.21 (responsable jeunes)
Cluis		Enfants (6 à 10 ans) : lundi à 16h45 Ados : mardi à 17h30 Adultes : lundi à 20h et vendredi à 20h30	06 60 88 52 81 sscluisbad@gmail.com
Sainte-Sévère-sur-Indre	Le Volant Sévérois	Lundi à 18h au gymnase	d.duthuille36@gmail.com 06 61 20 69 08

Basketball

Aigurande		<p>Babys (3 à 5 ans) : mercredi à 16h30 U7/U10 (6 à 8 ans) : mercredi à 17h15 U11 et plus (10 ans et +) : vendredi à 17h15</p>	<p style="text-align: center;">06 80 21 28 61 usabasket@hotmail.fr https://www.facebook.com/USAigurandeBasket</p>
La Châtre	USLC	<p>U5 à U9 : mercredi de 16h à 17h15 (gymnase Garnier) U11-U13 Fille : vendredi à 17h30 (gymnase Garnier) U13 à U15 : mercredi de 17h15 à 18h30 (gymnase Garnier) U18 Garçons : mercredi de 18h30 à 20h, vendredi de 18h15 à 19h45 (gymnase Garnier) Adultes loisirs mixte : mercredi à 20h (gymnase Fouchet) Seniors Féminines : mardi à 20h et vendredi à 19h30 (gymnase Garnier) Seniors Garçons : vendredi à 21h (gymnase Garnier)</p>	<p style="text-align: center;">07 85 89 34 50 uslc.basket36@hotmail.com www.uslcbasket.com</p>
Neuvy Saint Sépulchre	Neuvy Basket Club	<p>U5/U7 : mercredi à 15h U9 : lundi à 17h15 et le mercredi à 15h U11 (masc) : mardi à 17h, mercredi à 14h30 (à Cluis - de sept à déc) et à 17h (à La Châtre - de janvier à juin), et le vendredi à 17h U11 (fem) : lundi à 17h, mercredi à 15h30 et vendredi à 17h U13 (masc) : mardi à 17h, mercredi à 17h35 (à Ardentes) et le vendredi à 18h (à Ardentes) U13 (fem) : lundi à 17h, mercredi à 17h30 (à Cluis) - et vendredi à 18h15 U15 (masc) : mardi à 17h et jeudi à 17h30 U15 (fem) : mercredi à 17h et vendredi à 19h U18 (masc) : lundi à 19h et mercredi à 18h30 (à La Châtre) et vendredi à 18h30 (à La Châtre) U18 (fem) : mercredi à 18h30 et vendredi à 20h Seniors loisir : mercredi à 20h</p>	<p style="text-align: center;">06 66 46 06 04 https://neuvybasketclub.sportsregions.fr/</p>

Boules Lyonnaises			
La Châtre	USLC	mercredi et vendredi à 14h15 au boudrome (place de l'Abbaye)	02 54 06 03 78 - lecourmichel@orange.fr
Country			
Lacs	Phénix Country	Country : Débutants : mardi à 18h, jeudi à 19h15 (petit foyer) Novices, intermédiaires : mardi à 19h, jeudi à 20h15 (petit foyer)	phenixcountry@gmail.com 06 87 57 69 63
Montgivray	ACLM	Country : Débutants : lundi à 18h00 Novices : lundi à 19h00 et mercredi à 19h00 Intermédiaires : lundi à 20h et mercredi à 20h, à la salle des fêtes	06 79 02 77 29 authenticcountrymontgivray36@gmail.com
Montchevrier		Country : lundi et mercredi à 19h30, à la salle des fêtes	07 63 10 15 23 06 74 38 51 39 montchevriercountry36@gmail.com
Cyclisme			
La Châtre	USLC	Cyclisme : mercredi à 14h au local	06 21 09 46 40 lyonnet36@club-internet.fr
Cyclotourisme - VTT			
La Châtre	COMC	Sorties cyclotourisme : mercredi et dimanche voir calendrier sur le site du club	06 29 79 27 98 chatre-comcc@ffct.org http://chatre-comcc.ffvelo.fr
Aigurande	UCA	Contactez le club pour plus d'informations	https://m.facebook.com/p/UCA-igurande-100057522066894/
Danse traditionnelle			
Chassignolles	Association Toufeu-Toufolk	Danse traditionnelle : mardi à 20h15 à la salle des fêtes (la Tazonnière)	06 65 24 45 02
Saint Août	Familles rurales	Danse traditionnelle : jeudi à 19h à la salle des fêtes	02 54 36 27 89

Thevet Saint Julien	Familles rurales	Danse traditionnelle : les 1er et 3ème lundis du mois, à 19h à la salle polyvalente	06 78 44 18 03
Do-In			
La Châtre	MJCS	Do-In : les mercredis à 19h (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Expression Corporelle - Autres danses			
Aigurande	CPPA	Lyrical & Street Jazz : samedi à 15h (7-11 ans) et à 16h15 (12 ans et +) à l'ancienne école - salle du CLSH	06 87 32 54 54 cpga36@outlook.fr https://cpga36.wixsite.com/cpga36
		Eveil Corporel : samedi à 17h30 (4 à 7 ans) à l'ancienne école - salle du CLSH	
Cluis	L'En Vie	Danse Tango argentin : jeudi à 18h45 (adultes)	06 80 64 88 56 contact@lenvie-corpsdanse.fr www.lenvie-corpsdanse.fr
La Châtre	MJCS	Danse contemporaine : lundi à 20h (ados / adultes niveau intermédiaire)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
		Danse Classique : mercredi à 16h (8-11 ans débutant) vendredi à 17h30 (11-15 ans intermédiaire), vendredi à 18h30 (14 ans et plus avancé)	
		Danse Bachata : mardi à 20h45 (ados/adultes)	
		Danse Burlesque : samedi 12h (à partir de 16 ans)	
		Danse Flow Dance : samedi à 10h (niveau débutant) et à 11h (niveau intermédiaire) (ados/adultes)	
		Danse improvisation contact : lundi à 18h (adultes)	
		Danse orientale : lundi à 18h15 (ados/adultes)	
		Danse Tango argentin : lundi à 20h (adultes)	

La Châtre	MJCS	Danse Salsa : mardi à 19h45 (ados/adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
		Eveil corporel : mercredi à 11h15 et à 15h15 (enfants 4-6 ans)	
		Hip-hop : vendredi à 17h30 (7-12ans), vendredi à 18h45 (+ de 12 ans)	
		Modern'Jazz : mardi à 17h30 (11 - 15 ans) mardi à 18h30 (15- 18 ans) mercredi à 14h15 (6 - 7 ans) mercredi à 17h (8 - 11 ans) vendredi à 19h30 (adultes niveau avancé)	
Malicornay		Danse en ligne : un jeudi tous les 15 jours à 19h	06 60 15 53 25
Montchevrier	Familles rurales	Danse en ligne : vendredi ou samedi à 15h00, 2 fois par mois, à la salle des fêtes	02 54 06 92 96 06 18 19 16 99
Montchevrier	Vive Voie	Hip-hop : le mardi à 19h deux fois par mois (adulte) et le jeudi à 17h15 (enfants) et à 18h15 (ados)	06 05 21 07 94 (par SMS) www.compagnie-vivevoie.fr vivevoie@ntymail.com
Neuvy-Saint-Sépulchre	MJC	Danse de salon : mercredi à 18h15, à 19h30 et à 20h45	06 33 75 91 27
		Danse Street Jazz : mardi à 17h30 (débutants) , à 18h45 (Ados) et à 20h15 (adultes) Jeudi à 17h15 (éveil) et à 18h (Initiation)	06 47 95 83 18 06 82 19 64 71
Sainte Sévère	MJCS	Eveil corporel : lundi à 17h (4-6 ans)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
		Modern'Jazz : lundi à 17h45 (7-11 ans), lundi à 19h45 (adultes)	
Indre & Creuse	L'âme-art by Ludo Lamarre	Danse : Hip-hop, improvisation, étirements dansé, préparation battle, danse expérimentale, présence et jeu scénique, lâcher-prise Cours particuliers	06 32 38 25 82 l-ame-art@lilo.org

Equitation

La Berthenoux	Centre équestre Calypso	Centre équestre et poney club : Randonnées, école d'équitation selon âge et niveau, poney game, horse ball, stages. À partir de 3 ans	06 03 41 03 72 cardevallois@gmail.com http://domaine-equestre-calypso.jimdo.com/
La Châtre	Écurie Bluemoon	Centre équestre : Cours multidisciplinaires, travail à pied, voltige, balade à poney, équicoaching, stages, passage de galop, demi-pensions... Du mardi au samedi (contacter le club pour plus d'informations)	07 54 27 86 73 info@ecuriebluemoon.fr https://ecuriebluemoon.fr/
Montgivray	Écuries de Pouzelas	Centre équestre et poneyclub : cours le mardi en journée, mercredi en journée, vendredi en soirée et samedi en journée (entrer en contact pour le détails des cours) Balades à poney ou cheval possible sur réservation Stages du lundi au vendredi en demi-journée (pendant les vacances scolaires, toutes zones) à partir de 3 ans	06 74 00 34 67 domainedepouzelas@orange.fr
Pérassay	Equilibre en Berry	Centre équestre et éthologie équine : Cours, stages & balades du lundi au samedi (pendant la période scolaire), du lundi au vendredi (pendant les vacances scolaires) - sur rendez-vous	https://www.facebook.com/EquilibreBerry 06 22 89 21 68 equilibreenberry@gmail
Pérassay	Le Poney Fringant	Centre équestre et poney club : du mardi au samedi, toute la journée en fonction des niveaux. À partir de 2 ans	02 54 30 65 81 http://poneyfringant.blog4ever.com/

Escalade

La Châtre		Enfants : mardi à 19h Adultes : vendredi à partir de 18h au Gymnase Fouchet	vertigo36400@gmail.com
-----------	--	--	------------------------

Football

Aigurande		<p>U7 : mercredi à 10h30 à Aigurande U9 : mardi à 17h30 à Aigurande U11 : mercredi à 15h et vendredi à 17h30 à Aigurande U13F : lundi à 18h30 à Montchevrier et vendredi à 17h30 à Aigurande U13 : mardi à 17h45 et vendredi à 17h30 à Aigurande U15 : mercredi à 17h30 et le vendredi à 18h à Cluis, Aigurande et Neuvy-Saint-Sépulchre. U18 : mercredi à 18h30 à Neuvy-Saint-Sépulchre et vendredi à 18h30 à Aigurande. Séniors : mardi à 19h et vendredi à 20h à Aigurande</p>	<p>Alexis : 06 15 45 09 88 http://us-aigurande.footeo.com/ us.footaigurande@yahoo.fr</p>
La Châtre	USLC	<p>U7 : mercredi à 14h15 à La Châtre U9 : mercredi à 14h15 à La Châtre U11 : mercredi à 15h30 à La Châtre U13 : lundi à 18h à La Châtre et le mercredi à 17h30 à Montgivray U15 : lundi à 18h et le mercredi à 17h30 à Le Magny U18 : mardi à 18h30 et vendredi à 18h15 à La Châtre. Séniors : mercredi et vendredi à 19h30 à La Châtre</p>	<p>06 19 95 87 83 https://www.facebook.com/uslachatrefootball https://uslachatrefootball.footeo.com/</p>
Neuvy-saint-Sépulchre	BVN	<p>U6/U7 : mercredi à 15h U8/U9 : mercredi à 15h U10/U11 : lundi et mercredi à 18h20 U12/U13 : mercredi et vendredi à 17h15 U15 : mercredi à 17h30 et vendredi à 18h à Cluis, Aigurande et Neuvy U18: mercredi 18h45 à Neuvy et vendredi à 18h45 à Aigurande Loisirs : jeudi à 19h30 Seniors : mardi et vendredi à 19h30 Seniors féminines : vendredi à 19h30</p>	<p>06 64 32 00 67 581385@lcfoot.fr</p>

Golf

Poulligny Notre Dame	Les Dryades	<p>Golf : initiations adultes, accompagnements individuels (à la demande)</p>	<p>06 18 92 15 41</p>
----------------------	-------------	--	-----------------------

Gymnastique

Aigurande	Club Gymnastique Aigurande	<p>Gym d'entretien : lundi à 19h15 au dojo Gym douce : mardi à 9h15 au dojo</p>	<p>02 54 06 46 45 06 47 99 00 99</p>
-----------	----------------------------	--	---

Briantes	ASE Briantes	Gymnastique : mercredi à 18h à la salle des fêtes	06 75 46 39 49
La Berthenoux	Objectif Sport Evasion	Gymnastique : le vendredi à 19h à la salle des associations	06 15 62 03 62
La Châtre	Grand Air Gym Volontaire	Gym acti'mouv : vendredi à 9h45 à la MJCS Gym body zen : vendredi à 10h45 à la MJCS Gym'mémoire : mardi à 13h30 (ponctuel) (séniors)	06 77 85 47 23
La Châtre	Union sportive, club de gymnastique et trampoline	Gymnastique Loisirs : lundi, mardi, jeudi ou vendredi à 17h15 et mercredi à 14h (en fonction des niveaux) Grand trampoline : lundi à 17h15 (Gymnase Fouchet)	gymnastrampo36@gmail.com http://lachatre-gym-trampo.fr
La Châtre	MJCS	Gymnastique d'entretien : lundi à 9h15 (adultes) et jeudi à 9h15 (adultes). Gymnastique dynamique : mardi à 19h30 (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
		Eveil et motricité bébés : mercredi à 10h de 0 à 3 ans. Une fois tous les 15 jours. En même temps que l'atelier mamans en mouvement.	
		Mamans en mouvement : mercredi à 10h. En même temps que l'atelier motricité bébés	
Cluis	Familles rurales	Gymnastique volontaire : mardi à 17h30 et à 18h45	06 81 88 55 47
Fougerolles	Familles rurales	Gymnastique : lundi à 19h à la salle des fêtes	06 43 00 58 73 06 68 86 56 60
Lacs		Gymnastique : jeudi à 18h15 au foyer rural	02 54 48 10 04
Lourdoux Saint Michel	Familles Rurales	Gymnastique : jeudi 19h à la salle multisports d'Orsennes	06 72 83 14 46
Montipouret	Familles Rurales	Gymnastique douce : mardi à 11h00, à la salle des fêtes	02 54 31 12 84 06 85 65 55 25
Montgivray	ACLM	Gymnastique : lundi et jeudi à 10h45, à la salle des fêtes	06 79 02 77 29

Saint-Denis-de-Jouhet	ASEPT	Gym 'mémoire : jeudi à 11h à la salle intergénérationnelle (à partir de 55 ans)	02 47 31 61 92
Neuvy Saint Sépulchre	Foyer des jeunes	Gym et pilate : lundi à 10h45 à la MJC	06 82 19 64 71
Neuvy Saint Sépulchre	Gymneuvy	Baby gym : Samedi (2-3 ans) à 10h, (4-6 ans) à 11h au Centre Socio-Culturel et sportif	06 32 95 09 63 gymneuvy@gmail.com
Nohant-Vic	Rencontres et Loisirs	Gymnastique : mardi à 19h à la salle des fêtes de Vic	02 54 31 06 99 06 87 08 29 83
Orsennes	Dojo 190	Gymnastique : le jeudi à 19h	07 68 34 83 81 dojo190@gmail.com dojo190.ffjudo.com
Poulligny-Saint-Martin		Gymnastique douce : jeudi à 9h15 à la salle associative	02 54 30 22 88 (Mairie)
Sainte-Sévère-sur-Indre	ASGV	Gymnastique dynamique : mercredi à 19h15 (adultes)	06 27 95 29 52 catherine.leghie@gmail.com
		Gymnastique douce : mardi à 10h30 (adultes)	
Saint-Août		Gym douce : mercredi à 18h Gym tonique : mercredi à 19h	06 20 41 13 38 06 45 10 22 74
Tranzault	Familles rurales	Gymnastique volontaire : jeudi à 18h30 (sauf vacances scolaires) à la salle polyvalente	06 65 24 45 02
Verneuil sur Igneraie	Club d'animations rurales	Gymnastique : mercredi à 19h30 à la salle polyvalente	02 54 31 10 80 02 54 31 07 11
Handball			
La Châtre	USLC	Loisirs : mercredi à 19h (gymnase du lycée) U11 : mardi à 17h30 (gymnase Garnier) U13 : jeudi à 18h00 U15 : jeudi à 18h00 (gymnase du lycée) U18 garçons : jeudi à 18h00 (gymnase du lycée) Seniors garçons : mardi à 20h00 (gymnase Garnier) et jeudi à 19h45 (gymnase du lycée) Mini hand : mardi à 17h30 (gymnase Garnier) Baby hand : samedi à 10h00 et à 11h00 (gymnase Garnier)	06.11.96.60.31 Facebook : US La Châtre Handball 5436001@ffhandball.net

Jonglage

La Châtre	MJCS	Club de Jonglage : Jonglage en autonomie le mercredi de 15h à 17h	02 54 48 08 23 animation@mjcs.fr
-----------	------	--	-------------------------------------

Judo-Jujitsu

Orsennes	Dojo 190	Judo : le vendredi à 18h	07 68 34 83 81 dojo190@gmail.com dojo190.ffjudo.com
----------	----------	---------------------------------	---

Karaté

La Châtre	USLC Karaté	Karaté adultes : mercredi à 19h15, jeudi à 18h et samedi à 10h30 Karaté enfants et ados : lundi à 18h, mercredi à 18h et samedi à 10h30 (pour enfants gradés) / Enfants débutants (de 6 à 11 ans) le jeudi à 18h00 Self-defense - Krav Maga : lundi à 18h30 et jeudi à 18h30	06 76 73 10 27 uslckarate@gmail.com
-----------	-------------	---	--

Orsennes	Dojo 190	Krav Maga : mardi à 19h30 et dimanche à 10h	mailkravmaga36@gmail.com
----------	----------	--	--------------------------

Marche Nordique / Marche rapide

Aigurande	Club de marche	Marche : tous les dimanches	02 54 06 32 71 06 80 78 41 39
-----------	----------------	------------------------------------	----------------------------------

Cluis	Les Randonneurs Cluisiens	Marche : 3 jours par semaine : le lundi, (itinéraire un peu plus court) et le mercredi (parcours un peu plus dur) et le vendredi matin (parcours plus long et plus dur que les autres jours)	06 59 34 05 14 minet.gorges@aliceadsl.fr
-------	---------------------------	---	---

Crevant/ Crozon-sur-Vauvre	Au Fil de la Vauvre	Marche : 2 fois par mois - le deuxième jeudi et le dernier dimanche - départ de Crevant ou de Crozon	06 68 51 29 52
-------------------------------	---------------------	---	----------------

La Châtre	MJCS	Marche Afghane : Lundi à 14h	02 54 48 08 23 animation@mjcs.fr
-----------	------	-------------------------------------	-------------------------------------

La Châtre	Les pieds en vadrouilles	Marche : le mardi à 9h (10-12 km) et le jeudi à 14h (randonnée locale)	06 68 83 17 50 https://mjcs-randonnee-pedestre.jimdofree.com/
-----------	--------------------------	---	---

Saint-Plantaire	Les Marcheux de St Plantaire	Marche Douce : promenade d'oxygénation à allure modérée - tous les lundis (sauf jours fériés) - calendrier des sorties sur le site internet	lesmarcheuxdesaint-plantaire.hautetfort.com lesmarcheux.desaintplantaire@gmail.com
Mieux Être, Retour à Soi			
La Châtre	MJCS	Mieux être, retour à soi : mardi à 19h (ados/adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Cluis	L'En Vie	Réveil du corps : (mélange de yoga, pilates, renforcement musculaire...) le mardi à 9h15	06 80 64 88 56 contact@lenvie-corpsdanse.fr www.lenvie-corpsdanse.fr
Natation			
La Châtre	Piscine	Perfectionnement adulte : mardi à 19h Apprentissage adulte : mardi à 19h Aquaphobie (adulte) : mardi à 19h Aisance aquatique (4-6 ans) : mercredi à 10h et 11h et samedi à 16h45 Cours enfants (dès 6 ans) : lundi à 17h, mardi à 17h, 17h45 et 18h30, mercredi à 9h, 10h et 11h, et jeudi à 17h et 17h45	02 54 48 59 60 https://cdc-lcss.fr/places/piscine-du-pays-de-la-chatre piscine36400@wanadoo.fr
La Châtre	USLC	Groupes apprentissages : Enfants peu à l'aise : samedi à 11h45 Enfants plus à l'aise : samedi à 9h, 9h55 et à 10h50 Enfants nageant ventre et dos : jeudi à 18h30, samedi à 11h et mercredi à 15h45 Enfants nageant brasse et dos : jeudi à 18h30 et samedi à 11h Enfants nageant dos, brasse et crawl : lundi à 19h30, jeudi à 18h30 et samedi à 11h Groupe compétition : Avenirs/Benjamins : lundi à 19h30, mercredi à 13h30, jeudi à 19h30 et samedi à 9h Juniors : mardi à 19h30, mercredi à 13h30, jeudi à 19h30, vendredi à 19h30 et samedi à 9h Groupe loisirs : jeune, collège : lundi à 20h et samedi à 12h30 lycée : mercredi à 20h et samedi à 12h30 Groupe adultes : Perfectionnement : lundi à 20h et samedi à 12h30 Confirmé : mercredi à 20h et samedi à 12h30 Nage palmée : jeudi à 20h	uslcnatation@gmail.com

Pilates

La Châtre	MJCS	Pilates : mercredi à 18h15, jeudi à 17h30 et à 18h30, samedi à 10h et à 11h (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Sainte-Sévère-sur-Indre	MJCS	Pilates : lundi à 18h45 (adultes)	
Neuvy-Saint-Sépulchre	Gym Neuvy	Pilates : vendredi à 17h au Centre Socio-Culturel et sportif	06 32 95 09 63 gymneuvy@gmail.com

Qi gong et atelier méditation

Aigurande		Qi gong : lundi à 10h salle des associations Méditation relaxation : lundi à 11h30 salle des associations	06 51 68 14 07
La Châtre	MJCS	Qi gong : lundi à 15h45 (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr

Randonnée Pédestre

La Châtre	Les pieds en vadrouilles	Randonnée Pédestre : le mardi à 9h et à 8h en juillet-août (11-12 km), le jeudi à 14h et à 8h en juillet-août (6-7 km ou 10 km)	06 68 83 17 50 06 76 90 17 76 http://mjcs-randonnee-pedestre.jimdo.com
Saint-Denis-de-Jouhet	Association de randonnée pédestre de Saint-Denis-de-Jouhet	Randonnée Pédestre : Une randonnée proposée chaque 1er jeudi du mois	06 33 11 88 56
Saint-Plantaire	Les Marcheux de St Plantaire	Randonnée Pédestre : le jeudi - calendriers des sorties sur le site internet	lesmarcheuxdesaint-plantaire.hautetfort.com lesmarcheux.desaintplantaire@gmail.com

Remise en forme - cardio - renforcement musculaire - fitness

Aigurande	CPPA	Cardio - renforcement musculaire : mardi à 19h30 à la MEL	06 87 32 54 54 cpga36@outlook.fr https://cpga36.wixsite.com/cpga36
		Zumba : jeudi à 19h45 à la MEL	

Aigurande	CPPA	Body Zen : vendredi à 19h30 au dojo	06 87 32 54 54 cpga36@outlook.fr https://cpga36.wixsite.com/cpa36
La Châtre	MJCS	Abdos fessiers : lundi à 12h30 (adultes) et jeudi à 12h30 (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	MJCS	Cross Training HIIT : mercredi à 18h30 et à 19h30 (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	USLC Gym Trampo	Renforcement musculaire : jeudi à 19h	gymnastrampo36@gmail.com http://lachatre-gym-trampo.fr
Neuvy Saint Sépulchre	Gym Neuvy	Renforcement musculaire : vendredi à 18h au Centre Socio-Culturel et sportif	06 32 95 09 63 gymneuvy@gmail.com
		Fitness cardio : jeudi à 19h30 au Centre Socio-Culturel et sportif	
Saint-Denis-de-Jouhet	Sport, danse and joy	Running en groupe : mercredi 19h au parking de la salle des fêtes Cross training : mardi 19h au préau de l'école	sport.danse.joy@gmail.com www.sportdansejoy.fr 06 78 25 93 75

Salles de sports

La Châtre	Form'and Fitness	Musculation, cardio, fitness virtuel, biking virtuel, coaching personnalisé & cours collectifs Ouvert 7j/7 de 7 h à 22h	02 54 48 10 95 07 89 09 42 84 formandfitness@orange.fr www.formandfitness.fr
Neuvy Saint Sépulchre	MJC	Salle de musculation : Ouvert le lundi, mercredi et vendredi de 17h30 à 20h30	07 80 37 10 07

Saut à l'élastique

Cluis	Accroduc	Saut à l'élastique : initiations, au viaduc de l'Auzon à Cluis	07 48 90 38 52 https://www.accroduc.com/ accroduc@gmail.com
-------	----------	---	---

Sophrologie

La Châtre	MJCS	Sophrologie : lundi à 18h30 (ados/adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Montlevicq		Sophrologie : mercredi à 18h	06 88 04 52 24 www.centres-gestion-stress/indre-chateauroux

Sports mécaniques

Montgivray	Euroformula	Sport mécanique : stage de découverte au perfectionnement sur le circuit Maurice Tissandier de Montgivray sur une formule Renault, été comme hiver	02 54 06 05 24 https://www.euroformula.fr/
------------	-------------	---	---

Step

Aigurande	CPPA	Step : mercredi à 19h30 au gymnase	06 87 32 54 54 cppa36@outlook.fr
La Châtre	MJCS	Step : jeudi à 19h30 (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	USLC Gym Trampo	Step : lundi à 18h30	gymnastrampo36@gmail.com http://lachatre-gym-trampo.fr
Fougerolles	Familles rurales	Step : lundi 20h à la salle des fêtes	06 43 00 58 73 06 68 86 56 60
Neuvy-Saint-Sépulchre	Gym Neuvy	Step cardio : vendredi à 19h au Centre Socio-Culturel et sportif	06 32 95 09 63 gymneuvy@gmail.com

Stretching

La Châtre	MJCS	Stretching : mardi à 20h30 (ados/adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Montchevrier	Vive Voie	Etirements et mobilité : mardi à 18h	06 05 21 07 94 (par SMS) www.compagnie-vivevoie.fr vivevoie@ntymail.com

Tennis

La Châtre	USLC	Enfants : mercredi de 9h à 20h Adultes : mardi à 17h et mercredi à 19h	07 60 99 63 55 denis.plisson10@gmail.com
Saint-Denis-de-Jouhet	Sport,danse and joy	Tennis-Padel : contacter l'association	sport.danse.joy@gmail.com www.sportdansejoy.fr 06 78 25 93 75

Tennis de Table

Aigurande		Tennis de table : (dès 8 ans) mardi et jeudi à 18h30 au gymnase	06 33 41 17 56
-----------	--	--	----------------

Tir à l'arc

Cluis	Les Archers du Luma	Tir à l'arc : le mardi à 19h et le vendredi à 17h	06 63 07 71 35 lesarchersduluma@gmail.com
-------	---------------------	--	--

Tir sportif

Chassignolles		Tir sportif : dimanche à 9h	06 80 05 73 50
Sainte-Sévère-sur-Indre		Tir sportif : du lundi au samedi de 10h à 12h et de 14h à 17h30, le dimanche de 10h à 12h	06 07 52 30 51

Trial

La Châtre	USLC	entraînement selon catégorie et conditions météorologiques, sur différents sites autour de La Châtre et du département	https://www.facebook.com/tcplc http://trial.lachatre.free.fr
-----------	------	--	--

Tai-chi-chuan

Montlevic		jeudi à 18h15 à la salle communale	06 07 58 44 61 06 89 56 96 34 miaille.renaudin@gmail.com
-----------	--	------------------------------------	--

Taiso

Orsennes	Dojo 190	mercredi à 18h30	07 68 34 83 81 dojo190@gmail.com dojo190.ffjudo.com
----------	----------	------------------	---

Volleyball

La Châtre	USLC	lundi et mercredi à 20h au gymnase Garnier (Adultes tous niveaux)	02 54 30 18 84 06 85 98 37 98
-----------	------	---	----------------------------------

Yoga

Aigurande	Yogarnonie18	Yoga de Madras : jeudi à 10h à la salle des associations Yoga doux : jeudi à 14h30 à la salle JSP	06 01 77 15 47 celine.legg18@gmail.com
-----------	--------------	--	---

La Châtre	MJCS	Yoga : lundi à 17h, jeudi à 9h45, à 11h et à 19h (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Le Magny		Yoga : mardi à 18h30 à la salle des fêtes	02 54 62 10 00
Lourouer Saint Laurent		Yoga : lundi à 16h45 et à 18h30 à la salle des fêtes	02 54 06 04 40
Neuvy Saint Sépulchre	Gymneuvy	Yoga : mercredi à 16h et jeudi à 18h au Centre Socio-Culturel et sportif	06 32 95 09 63 gymneuvy@gmail.com
		Hatha yoga : jeudi à 18h (dojo)	
Nohant-Vic	Rencontres et loisirs	Yoga : jeudi à 18h à la salle des fêtes de Vic	02 54 31 10 22
Orsennes	Ma bulle yoga	Yoga : lundi à 14h30 à la salle de judo	07 83 76 27 18 mabulleyoga36@gmail.com https://mabulleyoga36.wixsite.com/mby36
Pouligny-Notre-Dame		Yoga : jeudi à 17h30 et à 19h30 au Centre socio-culturel (hors vacances scolaires)	coursdeyoga.kelly@gmail.com
Sainte Sévère		Yoga (Hatha yoga) : mercredi à 9h30 à la salle des fêtes	06 01 77 15 47 celine.legg18@gmail.com
Thevet Saint Julien	Familles Rurales	Yoga : (Hatha yoga) mercredi à 14h30 à la salle des fêtes	06 10 73 46 41
Verneuil sur Igneraie	Familles rurales	Yoga : lundi à 18h à la salle polyvalente	02 54 31 02 59 06 42 07 92 65 patricedouet@orange.fr
Vicq-Exempt	Familles Rurales	Yoga : mardi à 19h à la salle de l'Aubois	06 62 77 01 59