

GUIDE DES SPORTS 2026-2027



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

Cette liste est non exhaustive - INPS - mise à jour en septembre 2026

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 - Parc des sports	USLC	Enfants : mercredi à 14h30 (de 6 à 16 ans) Adultes : mardi et vendredi à 18h30 Renforcement musculaire : jeudi à 18h45	07 85 87 98 50 soniachevalier@gmail.com
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 12h15, 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
Art thérapie			
La Châtre	MJCS	Art thérapie mouvement dansé : un mardi par mois à 15h	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Badminton			
Aigurande		Adultes : mardi et jeudi à 19h30 Enfants : mardi et jeudi à 18h30	06 61 64 45 42 06 31 52 64 36 (présidente) badaigurande36@gmail.com
La Châtre		Adultes : Entraînement encadré : mardi à 19h30 (gymnase du lycée) Séance Libre : mardi à 19h30 (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		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 17h	06 80 21 28 61 usabasket@hotmail.fr https://www.facebook.com/USAigurandeBasket
La Châtre	USLC	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)	07 85 89 34 50 uslc.basket36@gmail.com www.uslcbasket.com
Neuvy Saint Sépulchre	Neuvy Basket Club	U5/U7 : mercredi à 15h U9 : lundi à 17h15 et le mercredi à 15h U11 (fem) : lundi à 17h, mercredi à 15h30 et vendredi à 17h U13 (masc) : mardi à 17h U13 (fem) : lundi à 17h, mercredi à 17h30 (à Cluis) - et vendredi à 18h15 U18 (masc) : lundi à 19h et mercredi à 18h30 et vendredi à 18h30 U18 (fem) : mercredi à 18h30 et vendredi à 20h Seniors loisir : mercredi à 20h	06 66 46 06 04 https://neuvybasketclub.sportsregions.fr/
Boules Lyonnaises			
La Châtre	USLC	mercredi et vendredi à 14h15 au bouldrome (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)	06 87 57 69 63 phenixcountry@gmail.com
Montgivray	ACLM	Country : Débutants : lundi à 18h00 Intermédiaires & Novices : lundi à 19h00, 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 www.lachatrecyclo.ovh
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	07 50 44 54 91
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	Danse Urbaine : samedi à 15h (7-11 ans) et à 16h15 (12 ans et +) à l'ancienne école - salle du CLSH	06 87 32 54 54 cppa36@outlook.fr
		Eveil Corporel : samedi à 17h30 (4 à 7 ans) à l'ancienne école - salle du CLSH	
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 à 11h (à partir de 16 ans - débutant) et à 12h (à partir de 16 ans - intermédiaire)	
		Danse Flow Dance : samedi à 10h (niveau débutant) et à 13h (niveau intermédiaire) (ados/adultes)	
		Danse improvisation contact : lundi à 18h (ados/adultes)	
		Danse orientale & bien-être : lundi à 18h15 (ados/adultes)	
		Danse Tango argentin : lundi à 20h (ados/adultes)	
		Danse Salsa : mardi à 19h45 (ados/adultes, niveau intermédiaire)	
		Eveil corporel : mercredi à 11h15 et à 15h15 (enfants 4-6 ans et 5-7 ans)	
		Hip-hop : vendredi à 17h30 (7-12ans, débutant), vendredi à 18h45 (+ de 12 ans, intermédiaire)	
		Modern'Jazz : mardi à 17h30 (12-15 ans) mardi à 18h30 (15-18 ans) mercredi à 14h15 (7-9 ans) mercredi à 17h (9-12 ans) jeudi à 18h30 (adultes débutants) vendredi à 19h30 (adultes niveau avancé)	

La Châtre	MJCS	Solo swing chorégraphié : vendredi à 18h15 (ados/adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
		Rock swing : vendredi à 19h15 (ados/adultes)	
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	06 18 19 16 99
Montchevrier	Vive Voie	Hip-hop : le mardi à 19h (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 urbaine : lundi à 17h30 (débutants) , à 18h45 (Ados) et à 20h15 (adultes), Samedi à 10h (éveil) et à 11h (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 (7-12 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 https://domaine-equestre-calypso.jimdofree.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 07 85 80 04 95 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.com
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 : jeudi à 18h et vendredi à partir de 19h30 au Gymnase Fouchet	vertigo36400@gmail.com
Football			
Aigurande		U7 : mercredi à 15h à Aigurande U9 : mercredi à 15h à Aigurande U11 : mardi à 17h30 et vendredi à 17h30 à Aigurande U13F : lundi et jeudi à 18h45 à Montchevrier U13 : mardi à 17h45 et vendredi à 17h30 à Aigurande U15 : mercredi à 17h45 et le vendredi à 18h à Cluis U18 : mercredi à 18h45 à Neuvy-Saint-Sépulchre et vendredi à 18h45 à Aigurande. Séniors : mardi à 19h et vendredi à 20h à Aigurande	Alexis : 06 15 45 09 88 http://us-aigurande.footeo.com/us.footaigurande@yahoo.fr
Neuivy-Saint-Sépulchre	BVN	Babyfoot (3-4 ans) : jeudi à 17h au dojo U6/U7 : mercredi à 15h U8/U9 : mercredi à 15h U10/U11 : vendredi et mercredi à 17h30 U12/U13 : mercredi et vendredi à 17h30 U15 : mercredi à 17h30 et vendredi à 18h à Cluis U15F : lundi et jeudi à 18h45 à Montchevrier	06 64 32 00 67 581385@lcfoot.fr

Neuvy-Saint-Sépulchre	BVN	U18 : mercredi et vendredi à 18h45 à Neuvy et lundi et vendredi à 18h45 à Aigurande Loisirs : jeudi à 19h30 Seniors : mardi et vendredi à 19h30 Seniors féminines : jeudi à 19h30	06 64 32 00 67 581385@lcfoot.fr
Golf			
Poulligny Notre Dame	Les Dryades	Golf : initiations adultes, accompagnements individuels (à la demande)	06 18 92 15 41
Gymnastique			
Aigurande	Club Gymnastique Aigurande	Gym d'entretien : lundi à 18h15 au dojo Gym douce : mardi à 9h au dojo	02 54 06 46 45 06 47 99 00 99
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 (coach sportif - Santé pour tous)	06 15 62 03 62
La Châtre	Grand Air Gym Volontaire	Gym tonique : vendredi à 9h45 à la MJCS Gym douce : vendredi à 10h45 à la MJCS Gym prévention équilibre : mardi à 14h15 à la MJCS Gym adaptée : mardi à 15h30 à la MJCS	07.86.83.23.64
La Châtre	Union sportive, club de gymnastique et trampoline	Gymnastique Loisirs : <u>Enfants</u> lundi à 17h30, mardi, jeudi à 17h15 et mercredi à 14h (en fonction des niveaux) <u>Adultes</u> lundi, mercredi et vendredi à 19h (Gymnase Fouchet) Gymnastique Compétition : mercredi à 15h et vendredi à 17h30 Grand trampoline : à partir de 8 ans	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 2 ans. Une fois tous les 15 jours.	
Fougerolles	Familles rurales	Gymnastique : lundi à 19h à la salle des fêtes	06 43 00 58 73 06 68 86 56 60

Lacs		Gymnastique : mardi à 18h15 à la salle polyvalente	02 54 48 10 04
Lourdoueix Saint Michel	Familles Rurales	Gymnastique : jeudi 19h à la salle multisports d'Orsennes Activité physique Adaptée : vendredi à 14h à la salle des associations de Lourdoueix (de novembre à février)	06 72 83 14 46
Montgivray	ACLM	Gymnastique : lundi et jeudi à 10h45, à la salle des fêtes	06 79 02 77 29
Neuvy Saint Sépulchre	Foyer des jeunes	Gym et pilate : lundi à 10h45 à la MJC	06 82 19 64 71
Neuvy Saint Sépulchre	Gymneuvy	Gym douce : vendredi à 18h Baby gym : (2-3 ans) samedi à 10h, (4-6 ans) samedi 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
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 et à 11h30 (adultes)	
Saint-Août		Gym douce : mardi à 18h Gym tonique : mardi 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
Handball			
La Châtre	USLC	Loisirs : mercredi à 19h (gymnase du lycée) U11 : jeudi à 18h00 (gymnase Garnier) U13 : jeudi à 18h00 (gymnase Garnier) U15 : jeudi à 18h00 (gymnase Garnier) U18 garçons : mardi à 20h00 (gymnase Garnier) et jeudi à 19h45 (gymnase du lycée) Seniors garçons : mardi à 20h00 (gymnase Garnier) et jeudi à 19h45 (gymnase du lycée) Mini hand : samedi à 10h00 (gymnase du Lycée)	Facebook : US La Châtre Handball 5436001@cvl.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
Karaté			
La Châtre	USLC Karaté	Karaté adultes : mercredi à 19h20 Karaté enfants et ados : lundi à 18h, mercredi à 18h et vendredi à 18h (pour enfants gradés)	06 76 73 10 27 uslckarate@gmail.com
Natation			
La Châtre	Piscine	Perfectionnement adulte : mardi à 19h Apprentissage adulte : mardi à 19h Aquaphobie adulte : mardi à 19h Aisance aquatique enfant : mercredi de 9h à 12h (tout niveau enfants) et samedi à 16h45 Cours enfants (dès 6 ans) (école de natation) : 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	<u>Groupes apprentissages</u> : 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 <u>Groupe compétition</u> : Avenirs/Benjamins : lundi à 19h30, mercredi à 13h30, jeudi à 19h30 et samedi à 11h Juniors : mardi à 19h30, mercredi à 13h30, jeudi à 19h30, vendredi à 19h30 et samedi à 9h <u>Groupe loisirs</u> : jeune, collègue : lundi à 20h et samedi à 12h30 lycée : mercredi à 20h et samedi à 12h30 <u>Groupe adultes</u> : Perfectionnement : lundi à 20h et samedi à 12h30 Confirmé : mercredi à 20h et samedi à 12h30 Nage palmée : jeudi à 20h	07 86 86 26 22 uslcnatation@gmail.com

Pilates			
La Châtre	MJCS	Pilates : mardi à 20h30, mercredi à 18h15, jeudi à 17h30, 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)	
La Châtre	Form'and Fitness	Pilates : lundi à 18h45, mardi à 10h15 et mercredi à 18h45	02 54 48 10 95 www.formandfitness.fr
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 à la salle des associations Méditation relaxation : lundi à 11h30 à la salle des associations	06 51 68 14 07
La Châtre	MJCS	Qi gong : lundi à 15h (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Randonnée Pédestre / Marche			
Aigurande	Club de marche	Marche : tous les dimanches	06 80 78 41 39 eli.aubard36@gmail.com
Cluis	Les Randonneurs Clusiens	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	07 88 86 39 08 06 68 51 29 52 bonnin.elie@hotmail.com
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 , 2 parcours 8 et 11km environ - calendriers des sorties sur le site internet (randonnée à la journée une fois par mois - le dernier mardi du mois)	lesmarcheuxdesaint-plantaire.hautetfort.com lesmarcheux.desaintplantaire@gmail.com
		Marche Douce : promenade d'oxygénation à allure modérée, 5km environ - tous les lundis (sauf jours fériés) - calendrier des sorties sur le site internet	
Remise en forme - cardio - renforcement musculaire - fitness			
Aigurande	CPPA	Cardio - renforcement musculaire : mardi à 19h30 à la MEL	06 87 32 54 54 cppa36@outlook.fr
		Zumba : jeudi à 19h45 à la MEL	
		Activité Physique Adaptée (APA) : mercredi à 18h au dojo	
		Body Zen : vendredi à 19h30 au dojo	
La Châtre	MJCS	Abdos fessiers : lundi à 12h30 et jeudi à 12h30 (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
		Cross Training HIIT : mercredi à 18h30 et à 19h30 (adultes - entrainement fractionné de haute intensité)	
La Châtre	Form'and Fitness	<u>Cuisses/Abdos/Fessiers</u> : Lundi à 10h15, mardi à 9h45 et jeudi à 18h <u>Abdos flash</u> : mercredi à 18h30 et vendredi à 10h15 <u>Bodysculpt</u> : mardi à 18h00 et jeudi à 10h15 <u>Hit Box (cardio)</u> : mardi à 18h45, jeudi à 9h45 et à 19h15 <u>Circuit training</u> : lundi à 18h <u>Biking</u> : Lundi à 9h45, mercredi à 18h et vendredi à 9h45	02 54 48 10 95 07 89 09 42 84 formandfitness@orange.fr www.formandfitness.fr
La Châtre	USLC Gym Trampo	Renforcement musculaire : jeudi à 19h (adultes)	gymnastrampo36@gmail.com http://lachatre-gym-trampo.fr
Neuvy Saint Sépulchre	Gym Neuvy	Cross Fit : jeudi à 20h au Centre Socio-Culturel et sportif	06 32 95 09 63 gymneuvy@gmail.com

Saint-Denis-de-Jouhet	Sport,danse and joy	Running en groupe : mercredi à 19h près de la salle des fêtes	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 - un week-end sur deux d'avril à octobre - Uniquement sur réservation via le site internet	07 48 90 38 52 https://www.accroduc.com/ acroduc@gmail.com
Sophrologie			
La Châtre	MJCS	Sophrologie : lundi à 18h30 (ados/adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.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 (ados/adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	USLC Gym Trampo	Step : lundi à 18h30 (adulte) (gymnase du lycée)	gymnastrampo36@gmail.com http://lachatre-gym-trampo.fr
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 12h30 (ados/adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	Form'and Fitness	Stretching : lundi à 10h45 et jeudi à 11h	02 54 48 10 95 www.formandfitness.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 : mardi à 17h30 et mercredi de 9h30 à 17h Adultes : mardi et mercredi à 17h	07 60 99 63 55 denis.plisson10@gmail.com
Saint-Denis-de-Jouhet	Sport,danse and joy	Tennis-Padel : contacter l'association, réservation en ligne	sport.danse.joy@gmail.com www.sportdansejoy.fr 06 78 25 93 75
Tennis de Table			
Aigurande		Tennis de table : (dès 8 ans) mardi, jeudi et vendredi 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, le mercredi à 15h30, le vendredi à 17h et le samedi à 10h au stade (à partir de 7 ans)	06 62 49 94 19 lesarchersduluma@gmail.com
La Châtre		Tir à l'arc : le lundi et le jeudi à 18h (Halle des rouettes)(à partir de 7 ans)	
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 et le dimanche de 10h à 12h (sauf jours fériés)	06 07 52 30 51 ericlambert55@wanadoo.fr
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
Taï-chi-chuan			
Montlevic		Tai Chi : jeudi à 18h15 à la salle communale	06 07 58 44 61 06 89 56 96 34 miaille.renaudin@gmail.com

La Châtre	MJCS	Tai Chi santé : lundi à 17h (ados/adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Thevet Saint Julien	Familles Rurales	Tai Chi : un mercredi sur deux à 15h à la salle des fêtes	06 10 73 46 41
Volleyball			
La Châtre	USLC	lundi et mercredi à 20h au gymnase Garnier (Adultes tous niveaux)	06 85 98 37 98
Yoga			
Aigurande	Yogarmonie18	Yoga de Madras : jeudi à 10h à la salle des associations Yoga avec chaise : jeudi à 14h à la salle JSP	06 01 77 15 47 celine.legg18@gmail.com https://celine.legg.fr/
La Châtre	MJCS	Yoga Hatha : jeudi à 9h45, 11h et 19h (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	Form'and Fitness	Yoga : vendredi à 10h30	02 54 48 10 95 www.formandfitness.fr
La Châtre	Yogarmonie18	Yoga : jeudi à 18h30 à la salle des fêtes	06 01 77 15 47 celine.legg18@gmail.com https://celine.legg.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 17h30 au Centre Socio-Culturel et sportif	06 32 95 09 63 gymneuvy@gmail.com
Nohant-Vic	Rencontres et loisirs	Yoga : jeudi à 18h à la salle des fêtes de Vic	02 54 31 10 22
Sainte Sévère	Yogarmonie18	Yoga (Hatha yoga) : mercredi à 9h30 à la salle des fêtes	06 01 77 15 47 celine.legg18@gmail.com https://celine.legg.fr/
Thevet Saint Julien	Familles Rurales	Yoga : (Hatha yoga) un mercredi sur deux à 15h à la salle des fêtes Yoga vinyasa : vendredi à 19h 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 93 famillesrurales.verneuil36400@gmail.com