

# GUIDE DES SPORTS

2024-2025

Commune	Association	Jours & horaires entrainement	Contact
<b>Aéromodélisme</b>			
La Châtre - Montlevicq	Macc36	voir horaires et lieux d'entraînements avec le club	<a href="https://model-air-club-castrais.clubeo.com/">https://model-air-club- castrais.clubeo.com/</a>
<b>Athlétisme</b>			
La Châtre	USLC	<b>Enfants</b> : mercredi à 14h30 (- 11ans), mercredi à 15h45 et vendredi à 18h pour les + 12 ans <b>Adultes</b> : mardi et vendredi à 18h30 au parc des sports <b>Athlé santé</b> : jeudi à 19h	06 08 99 02 11 athle.lachatre@yahoo.fr
<b>Aquagym - Aquajump - Aquabike - Jardin aquatique</b>			
La Châtre	Piscine	<b>Aquagym</b> : 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) <b>Aquabike</b> : lundi à 13h, mardi à 20h, jeudi à 12h15 et jeudi à 13h (en période scolaire ) <b>Aquajump</b> : mercredi à 18h	02 54 48 59 60 <a href="https://cdc-lcss.fr/places/piscine-du-pays-de-la-chatre">https://cdc- lcss.fr/places/piscine-du- pays-de-la-chatre</a> piscine36400@wanadoo. fr
<b>Badminton</b>			
Aigurande		<b>Adultes</b> : mardi et jeudi à 19h30 <b>Enfants</b> : mardi et jeudi à 18h	06 61 64 45 42 badaigurande36@gmail.c om
La Châtre		<b>Adultes</b> : <b>Entrainement encadré</b> : mardi à 19h30 (gymnase du lycée) <b>Séance Libre</b> : mardi à 20h15 (gymnase du lycée), jeudi à 19h30 (gymnase Garnier), vendredi à 19h (gymnase du lycée) et dimanche à 9h30 (gymnase du lycée)	badmlachatre@live.fr

**Jeunes** : mercredi à 17h15 (gymnase du lycée)

Cluis		<b>Enfants</b> (6 à 10 ans) : lundi à 16h45 <b>Ados</b> : mardi à 17h30 <b>Adultes</b> : 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		<b>Babys</b> (3 à 5 ans) : mercredi à 16h30 <b>U7/U10</b> (6 à 8 ans) : mercredi à 17h15 <b>U11 et plus</b> (10 ans et +) : vendredi à 17h15 <b>U13</b> : vendredi à 18h15 (compétition uniquement contacter le club directement)	06 80 21 28 61 usabasket@hotmail.fr <a href="https://www.facebook.com/USAigurandeBasket">https://www.facebook.com/USAigurandeBasket</a>
-----------	--	--	---

La Châtre	USLC	<b>U5 à U9</b> : mercredi à 17h15 (gymnase Garnier) <b>U11</b> : vendredi à 17h30 (gymnase Garnier) <b>U13 Garçons</b> : lundi à 18h30 (gymnase Garnier) <b>U13 à U15</b> : mercredi à 18h30 (gymnase Garnier) <b>U18 Garçons</b> : vendredi à 18h15 (gymnase Garnier) <b>Adultes loisirs mixte</b> : mercredi à 20h (gymnase Fouchet) <b>Seniors Féminines</b> : mardi à 20h et vendredi à 19h30 (gymnase Garnier) <b>Seniors Garçons</b> : vendredi à 21h (gymnase Garnier)	07 85 89 34 50 uslc.basket36@hotmail.com www.uslcbasket.com
-----------	------	--	---

**U5/U9** : mercredi à 15h  
**U11 (masc)** : lundi à 17h (CEC),  
mercredi à 14h30 (à Cluis - de sept à déc) et à 17h (à La Châtre - de janvier

Neuvy Saint Sépulchre	Neuvy Basket Club	<p>à juin), et le vendredi à 17h15</p> <p><b>U11 (fem)</b> : lundi à 17h (CEC), mercredi à 15h30 et vendredi à 17h15</p> <p><b>U13 (masc)</b> : lundi à 18h30 (la Châtre), mardi à 17h30</p> <p><b>U13 (fem)</b> : lundi à 17h (CEC), mercredi à 17h30 (de sept à déc) à 14h30 (de janv à juin) à Cluis - et vendredi à 18h30 (à Aigurande)</p> <p><b>U15 (masc)</b> : lundi à 17h (CEC), mardi à 17h30 et jeudi à 17h30</p> <p><b>U15 (fem)</b> : lundi à 17h (CEC) , mercredi à 17h et vendredi à 18h30</p> <p><b>U18 (masc)</b> : lundi à 19h et vendredi à 18h15 (à La Châtre)</p> <p><b>U18 (fem)</b> : lundi à 17h (CEC), mercredi à 18h30 et vendredi à 20h</p> <p><b>Seniors loisir</b> : mercredi à 20h et vendredi à 21h30</p>	<p>06 66 46 06 04</p> <p><a href="https://neuvybasketclub.sportsregions.fr/">https://neuvybasketclub.sportsregions.fr/</a></p>
--------------------------	----------------------	--	--

### Boules Lyonnaises

La Châtre	USLC	<p>mercredi et vendredi à 14h15 au boulodrome (place de l'Abbaye)</p>	<p>02 54 06 03 78 - lecourmichel@orange.fr</p>
-----------	------	---	--

### Country

Cluis		<p><b>Country</b> : mardi (sauf vacances scolaires) à 19h45 (salle Ivanoe)</p>	<p>02 54 31 21 20</p>
Lacs	Phénix Country	<p><b>Country</b> :</p> <p><b>Débutants</b> : mardi à 18h, jeudi à 19h15 (petit foyer)</p> <p><b>Novices, intermédiaires</b> : mardi à 19h, jeudi à 20h15 (petit foyer)</p>	<p>phenixcountry.club@gmail.com</p> <p>06 87 57 69 63</p>
Montgivray	ACLM	<p><b>Country</b> :</p> <p><b>Débutants</b> : lundi à 18h00</p> <p><b>Novices et intermédiaires</b> : lundi à 19h00 et mercredi à 19h00, à la salle des fêtes</p>	<p>06 79 02 77 29</p> <p>authenticcountrymontgivray36@gmail.com</p>
Vijon		<p><b>Danse country et TexasLine Dance</b> : le mardi à partir de 19h à la salle des fêtes</p>	<p>06 50 69 85 43</p>

## Cyclisme

La Châtre	USLC	<b>Cyclisme</b> : mercredi à 14h au local	06 21 09 46 40 lyonnet36@club- internet.fr
-----------	------	---	--

## Cyclotourisme - VTT

La Châtre	COMC	<b>Sorties cyclotourisme</b> : mercredi et dimanche voir calendrier sur le site du club	06 29 79 27 98 chatre-comcc@ffct.org <a href="http://chatre-comcc.ffvelo.fr">http://chatre-comcc.ffvelo.fr</a>
-----------	------	---	--

Aigurande	UCA	Contactez le club pour plus d'informations	06 82 03 49 50 <a href="https://m.facebook.com/p/UCAigurande-100057522066894/">https://m.facebook.com/p/UCAigurande-100057522066894/</a>
-----------	-----	--	---

## Danse traditionnelle

Chassignolles	Association Toufeu-Toufolk	<b>Danse traditionnelle</b> : mardi à 20h15 à la salle des fêtes (la Tazonnière)	06 65 24 45 02
---------------	----------------------------	--	----------------

Saint Août	Familles rurales	<b>Danse traditionnelle</b> : jeudi à 19h à la salle des fêtes	02 54 36 77 89
------------	------------------	--	----------------

Thevet Saint Julien	Familles rurales	<b>Danse traditionnelle</b> : les 1er et 3ème lundis du mois, à 19h à la salle polyvalente	02 54 48 21 45
---------------------	------------------	--	----------------

## Do-In

La Châtre	MJCS	<b>Do-In</b> : les mercredis à 19h (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
-----------	------	--	-----------------------------------

## Expression Corporelle - Autres danses

Aigurande	CPPA	<b>Lyrical Dance</b> : samedi à 15h (à partir de 7 ans) à l'ancienne école - salle du CLSH	06 65 43 67 41 06 87 32 54 54 cppa36@outlook.fr
-----------	------	--	---

Aigurande	CPPA	<b>Eveil Corporel</b> : samedi à 17h20 (4 à 6 ans) à l'ancienne école - salle du CLSH	06 65 43 67 41 06 87 32 54 54 cppa36@outlook.fr
Aigurande	CPPA	<b>Danse Street'Jazz</b> : samedi à 16h10 (à partir de 7 ans) à l'ancienne école - salle du CLSH	06 65 43 67 41 06 87 32 54 54 cppa36@outlook.fr
Cluis	L'En Vie	<b>Danse Tango argentin</b> : mercredi à 18h45 (adultes)	06 80 64 88 56 contact@lenvie-corpsdanse.fr www.lenvie-corpsdanse.fr
La Châtre	MJCS	<b>Danse contemporaine</b> : lundi à 20h (ados / adultes niveau avancé)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	MJCS	<b>Danse Classique</b> : mercredi à 16h (8-11 ans débutant) vendredi à 17h30 (11-15 ans intermédiaire), vendredi à 18h30 (14 ans et plus avancé)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	MJCS	<b>Danse Bachata</b> : mardi à 20h30 (ados/adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	MJCS	<b>Danse Burlesque</b> : samedi 12h (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	MJCS	<b>Danse Flow Dance</b> : samedi à 11h (ados/adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	MJCS	<b>Danse improvisation contact</b> : lundi à 18h (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	MJCS	<b>Danse orientale</b> : lundi à 18h15 (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	MJCS	<b>Danse Tango argentin</b> : lundi à 20h (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	MJCS	<b>Danse Salsa</b> : mardi à 19h30 (ados/adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	MJCS	<b>Eveil corporel</b> : mercredi à 11h15 et à 15h15 (enfants 4-6 ans)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr

La Châtre	MJCS	<b>Hip-hop</b> : vendredi à 17h30 (7-12ans), vendredi à 19h (+ de 12 ans)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	MJCS	<b>Modern'Jazz</b> : 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)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Montchevrier	Familles rurales	<b>Danse en ligne</b> : 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	<b>Danses latines</b> : mardi à 19h	06 05 21 07 94 (par SMS) www.compagnie- vivevoie.fr vivevoie@ntymail.com
Montchevrier	Vive Voie	<b>Hip-hop</b> : jeudi à 17h15 (enfants) et jeudi à 18h15 (ados)	06 05 21 07 94 (par SMS) www.compagnie- vivevoie.fr vivevoie@ntymail.com
Neuvy-Saint- Sépulchre	MJC	<b>Danse de salon</b> : mercredi à 18h15, à 19h30 et à 20h45 et jeudi à 10h30 (débutants)	06 33 75 91 27
Neuvy-Saint- Sépulchre	MJC	<b>Danse Street Jazz</b> : mardi à 17h30 (débutants) , à 18h30 (Ados) et à 20h (adultes) Jeudi à 17h15 (éveil) et à 18h (Initiation)	06 47 95 83 18 06 82 19 64 71
Saint-Denis- de-Jouhet	Sport,danse and joy	<b>Danse</b> : mercredi à 18h30 (ados), à 19h30 (adultes), mardi à 18h30 (enfants 5-6 ans) et à 19h15 (enfants 7- 10 ans)	sport.danse.joy@gmail.c om www.sportdansejoy.fr 06 78 25 93 75
Sainte Sévère		<b>Eveil corporel</b> : lundi à 17h (4-6 ans)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Sainte Sévère		<b>Modern'Jazz</b> : lundi à 17h45 (7-11 ans)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr

Indre & Creuse	L'âme-art by Ludo Lamarre	<p><b>Danse</b> : Hip-hop, improvisation, étirements dansé, préparation battle, danse expérimentale, présence et jeu scénique, lâcher-prise</p> <p><b>Cours particuliers</b></p>	<p>06 32 38 25 82 l-ame-art@lilo.org</p>
----------------	---------------------------	--	--

## Equitation

La Berthenoux	Centre équestre Calypso	<p><b>Centre équestre et poney club</b> : Randonnées, école d'équitation selon âge et niveau, poney game, horse ball, stages. À partir de 3 ans</p>	<p>06 03 41 03 72 cardevallois@gmail.com <a href="http://domaine-equestre-calypso.jimdo.com/">http://domaine-equestre-calypso.jimdo.com/</a></p>
---------------	-------------------------	---	--

La Châtre	Écurie Bluemoon	<p><b>Centre équestre</b> : 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)</p>	<p>07 54 27 86 73 <a href="https://ecuriebluemoon.fr/">https://ecuriebluemoon.fr/</a></p>
-----------	-----------------	--	---

Montipouret	Haras des Courtillets	<p><b>Centre équestre : cours et balades</b> en forfait ou à l'unité avec une ambiance familiale (petite écurie), demi pension possible pour les plus confirmés</p>	<p>02 54 06 38 43 06 47 59 93 43 <a href="https://www.facebook.com/harasdes.courtillets.3/?locale=fr_FR">https://www.facebook.com/harasdes.courtillets.3/?locale=fr_FR</a></p>
-------------	-----------------------	---	--

Montgivray	Écuries de Pouzelas	<p><b>Centre équestre et poneyclub : cours</b> le mardi en journée, mercredi en journée, vendredi en soirée et samedi en journée (entrer en contact pour le détails des cours)</p> <p><b>Balades</b> à poney ou cheval possible sur réservation</p> <p><b>Stages</b> du lundi au vendredi en demi-journée (pendant les vacances scolaires, toutes zones) à partir de 3 ans</p>	<p>06 74 00 34 67 domainedepouzelas@orange.fr</p>
------------	---------------------	--	---

Pérassay	Equilibre en Berry	<p><b>Centre équestre et éthologie équine</b> : <b>Cours, stages &amp; balades</b> du lundi au samedi (pendant la période scolaire), du lundi au vendredi (pendant les vacances scolaires) - sur rendez-vous</p>	<p><a href="https://www.facebook.com/EquilibreBerry">https://www.facebook.com/EquilibreBerry</a> 06 22 89 21 68</p>
----------	--------------------	--	---



Pérassay	Le Poney Fringant	<b>Centre équestre et poney club</b> : du mardi au samedi, toute la journée en fonction des niveaux. À partir de 2 ans	02 54 30 65 81 <a href="http://poneyfringant.blog4ever.com/">http://poneyfringant.blog4ever.com/</a>
----------	-------------------	--	---

### Escalade

La Châtre		<b>Adultes et enfants</b> : vendredi à partir de 18h au Gymnase Fouchet	vertigo36400@gmail.com
-----------	--	---	------------------------

### Football

Aigurande		<p><b>U7</b> : mercredi à 10h30 à Aigurande</p> <p><b>U9</b> : mardi à 17h30 à Aigurande</p> <p><b>U11</b> : mercredi à 15h et vendredi à 17h30 à Aigurande</p> <p><b>U13F</b> : mercredi à 15h et vendredi à 17h30 à Aigurande</p> <p><b>U13</b> : mercredi à 15h et vendredi à 17h30 à Aigurande</p> <p><b>U15</b> : mercredi à 17h30 et le vendredi à 18h à Cluis, Aigurande et Neuvy-Saint-Sépulchre.</p> <p><b>U18</b> : mercredi à 18h30 à Neuvy-Saint-Sépulchre et vendredi à 18h30 à Aigurande.</p> <p><b>Séniors</b> : mercredi à 19h et vendredi à 20h à Aigurande</p>	<p>Alexis : 06 15 45 09 88</p> <p><a href="http://us-aigurande.footeo.com/">http://us-aigurande.footeo.com/</a> us.footaigurande@yahoo.fr</p>
-----------	--	--	---

La Châtre	USLC	<p><b>U7</b> : mercredi à 14h à La Châtre</p> <p><b>U9</b> : mercredi à 14h à La Châtre</p> <p><b>U11</b> : mercredi à 15h15 à La Châtre</p> <p><b>U13</b> : mercredi à 17h30 à La Châtre</p> <p><b>U15</b> : mercredi à 17h30 et vendredi à 18h à La Châtre.</p> <p><b>U18</b> : mardi et vendredi à 18h à La Châtre.</p> <p><b>Séniors</b> : mercredi à 19h15 et vendredi à 19h30 à La Châtre</p>	<p>06 19 95 87 83</p> <p><a href="https://www.facebook.com/uslachatrefootball">https://www.facebook.com/uslachatrefootball</a></p>
-----------	------	---	--

Neuvy-saint-Sépulchre	BVN	<b>U6/U7</b> : mercredi à 15h <b>U8/U9</b> : mercredi à 15h <b>U10/U11</b> : mercredi à 10h <b>U12/U13</b> : mercredi à 17h30 et vendredi à 17h15 <b>U15</b> : mercredi à 17h30 et vendredi à 18h à Cluis, Aigurande et Neuvy <b>U18</b> : mercredi 18h45 à Neuvy et vendredi à 18h45 à Aigurande <b>Loisirs</b> : jeudi à 19h30 <b>Seniors</b> : mardi et vendredi à 19h30 <b>Seniors féminines</b> : vendredi à 19h30	06 64 32 00 67 581385@lcfoot.fr
-----------------------	-----	---	------------------------------------

## Golf

Poulligny Notre Dame	Les Dryades	<b>Golf</b> : école de golf pour les plus jeunes (mercredi à 14h30), initiation adultes, accompagnements individuels (à la demande)	06 18 92 15 41
----------------------	-------------	---	----------------

## Gymnastique

Aigurande	Club Gymnastique Aigurande	<b>Gym d'entretien</b> : lundi à 19h15 au dojo <b>Gym douce</b> : mardi à 9h15 au dojo	02 54 06 46 45 06 47 99 00 99
Briantes	ASE Briantes	<b>Gymnastique</b> : mercredi à 18h à la salle des fêtes	06 75 46 39 49
La Berthenoux	Objectif Sport Evasion	<b>Gymnastique</b> : le vendredi à 18h30 à la salle des associations	06 15 62 03 62
La Châtre	Grand Air Gym Volontaire	<b>Gym acti'mouv</b> : vendredi 9h45 à la MJCS <b>Gym body zen</b> : vendredi à 10h45 à la MJCS	06 77 85 47 23
La Châtre	USLC	<b>Gymnastique Loisirs</b> : lundi, mardi ou jeudi à 17h15 (en fonction des niveaux) <b>Grand trampoline</b> : lundi à 17h15	gymnastrampo36@gmail.com http://lachatre-gym-trampo.fr

La Châtre	MJCS	<b>Gymnastique d'entretien</b> : lundi à 9h15 (adultes) et jeudi à 9h15 (adultes). <b>Gymnastique dynamique</b> : mardi à 19h30 (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Cluis	Familles rurales	<b>Gymnastique volontaire</b> : mardi à 17h30 et à 18h45	02 54 31 28 73
Fougerolles	Familles rurales	<b>Gymnastique</b> : lundi à 19h à la salle des fêtes	06 43 00 58 73 06 68 86 56 60
Lacs		<b>Gymnastique</b> : jeudi à 18h15 au foyer rural	02 54 48 10 04
Lourdoux Saint Michel	Familles Rurales	<b>Gymnastique</b> : jeudi 19h à la salle multisports d'Orsennes	06 72 83 14 46
Montgivray	ACLM	<b>Gymnastique</b> : lundi et jeudi à 10h45, à la salle des fêtes	06 79 02 77 29
Montipouret	Familles Rurales	<b>Gymnastique douce</b> : mardi à 11h00, à la salle des fêtes	02 54 31 12 84
Neuvy Saint Sépulchre	Foyer des jeunes	<b>Gym et pilate</b> : lundi à 10h45 à la MJC	06 82 19 64 71
Neuvy Saint Sépulchre	Gymneuvy	<b>Gym douce</b> : Vendredi à 18h au Centre Socio-Culturel et sportif <b>Baby gym</b> : 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	<b>Gymnastique</b> : mardi à 19h à la salle des fêtes de Vic	02 54 31 06 99
Poulligny-Saint-Martin		<b>Gymnastique</b> : jeudi à 9h15 à la salle associative	02 54 30 22 88 (Mairie)
Sainte-Sévère-sur-Indre	ASGV	<b>Gymnastique dynamique</b> : mercredi à 19h15 (adultes)	06 27 95 29 52 catherine.leghie@gmail.com

Sainte-Sévère-sur-Indre	ASGV	<b>Gymnastique douce</b> : mardi à 10h45 (adultes)	06 27 95 29 52 catherine.leghie@gmail.com
Saint-Août		<b>Gym douce</b> : mercredi à 18h <b>Gym tonique</b> : mercredi à 19h	02 54 36 39 13 06 20 41 13 38
Tranzault	Familles rurales	<b>Gymnastique volontaire</b> : 2ème jeudi de chaque mois (hors vacances scolaires) à 18h30 salle polyvalente	06 65 24 45 02
Verneuil sur Igneraie	club d'animations rurales	<b>Gymnastique</b> : mercredi à 19h30 à la salle polyvalente	02 54 31 10 80 02 54 31 07 11

## Handball

La Châtre	USLC	<b>Loisirs</b> : mercredi à 19h30 (gymnase du lycée) <b>U11</b> : mardi à 17h30 (gymnase Garnier) <b>U13 féminines</b> : mardi à 19h00 et jeudi à 19h45 (gymnase Garnier) <b>U15 féminines</b> : mardi à 18h30 et jeudi à 19h45 (gymnase Garnier) <b>U13 garçons</b> : jeudi à 18h00 (gymnase du lycée) <b>U15 garçons</b> : mardi à 19h00 (gymnase Garnier) et jeudi à 18h00 (gymnase du lycée) <b>Seniors garçons</b> : mardi à 20h00 (gymnase Garnier) et jeudi à 19h45 (gymnase du lycée) <b>Mini hand</b> : mardi à 17h30 (gymnase Garnier) <b>Baby hand</b> : samedi à 10h00 et à 11h00 (gymnase Garnier)	06.11.96.60.31 07.68.90.26.36 Facebook : US La Châtre Handball 5436001@ffhandball.net
-----------	------	---	--

## Jonglage

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

## Judo-Jujitsu

La Châtre	Judo Club de Châteauroux	<b>Baby judo (4 à 6 ans)</b> : samedi à 15h15 au dojo du Majorat <b>7 à 11 ans</b> : samedi à 14h au dojo du Majorat <b>+ 12 ans et adultes</b> : samedi à 16h15 au dojo du Majorat	02 54 22 66 32 06 14 24 12 64 a.judo-chateauroux@wanadoo.fr
-----------	--------------------------	---	---

### Karaté

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

### Marche Nordique / Marche rapide

Aigurande	Club de marche	<b>Marche</b> : tous les dimanches	02 54 06 32 71 06 80 78 41 39
Cluis	Les Randonneurs Clusiens	<b>Marche</b> : 2 jours par semaine : le lundi, (itinéraire un peu plus court) et le mercredi (parcours un peu plus dur)	06 59 34 05 14 minet.gorges@aliceadsl.fr
Crevant/ Crozon-sur-Vauvre	Au Fil de la Vauvre	<b>Marche</b> : 2 fois par mois - 1 jeudi et un dimanche après-midi - départ de Crevant ou de Crozon	07 88 86 39 08 bonnin.elie@hotmail.com
La Châtre	Grand Air Gym Volontaire	<b>Marché nordique 2h</b> : jeudi à 10h (sans encadrement)	06 77 85 47 23
La Châtre	Les pieds en vadrouilles	<b>Marche</b> : mardi à 9h (rdv 8h40 sur la place de l'abbaye) et à 8h entre le 15 juin et le 15 septembre	06 82 10 38 71 <a href="http://mjcs-randonnee-pedestre.jimdo.com">http://mjcs-randonnee-pedestre.jimdo.com</a>
Saint-Plantaire	Les Marcheux de St Plantaire	<b>Marche Douce</b> : promenade d'oxygénation à allure modérée - tous les lundis à 9h (sauf jours fériés) -	lesmarcheuxdesaint-plantaire.hautetfort.com 06 37 95 91 46 lesmarcheux.desaintplan

## Méditation

La Châtre	MJCS	<b>Méditation</b> : vendredi à 18h30 pour adultes	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	SELVAYA	<b>Méditation : niveau 1</b> - mardi à 11h30 / <b>niveau 2</b> - mercredi à 11h30	06 62 02 76 26 Facebook/Selvaya

## Mieux Être, Retour à Soi

La Châtre	MJCS	<b>Mieux être, retour à soi</b> : mardi à 19h (ados/adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
-----------	------	--	-----------------------------------

## Natation

La Châtre	Piscine	<b>Perfectionnement adulte</b> : mardi à 19h <b>Apprentissage adulte</b> : mardi à 19h <b>Aquaphobie (adulte)</b> : mardi à 19h <b>Aisance aquatique (4-6 ans)</b> : mercredi à 9h et samedi à 16h45 <b>Cours enfants (dès 6 ans)</b> : lundi à 17h, mardi à 17h, 17h45 et 18h30, mercredi à 9h, 10h et 11h, et jeudi à 17h et 17h45  <b>Groupes apprentissages</b> : <b>Enfants peu à l'aise</b> : samedi à 11h et à 11h45 <b>Enfants plus à l'aise</b> : samedi à 9h et à 10h <b>Enfants nageant ventre et dos</b> : jeudi à 18h30, samedi à 11h et mercredi à 15h45 <b>Enfants nageant brasse et dos</b> : jeudi à 18h30 et samedi à 11h <b>Enfants nageant dos, brasse et crawl</b> : mercredi à 15h, jeudi à 18h30 et samedi à 11h  <b>Groupe compétition</b> : <b>Avenirs/Benjamins</b> : lundi à 19h30, mercredi à 13h30, jeudi à 19h30 et	02 54 48 59 60 <a href="https://cdc-lcss.fr/places/piscine-du-pays-de-la-chatre">https://cdc-lcss.fr/places/piscine-du-pays-de-la-chatre</a> piscine36400@wanadoo.fr
-----------	---------	--	--

La Châtre	USLC	samedi à 9h <b>Juniors</b> : mardi à 19h30, mercredi à 13h30 et à 20h, jeudi à 19h30, vendredi à 19h30 et samedi à 9h  <b>Groupe loisirs</b> : <b>jeune, collègue</b> : lundi à 20h et samedi à 12h30 <b>lycée</b> : mercredi à 20h et samedi à 12h30  <b>Groupe adultes</b> : <b>Perfectionnement</b> : lundi à 20h et samedi à 12h30 <b>Confirmé</b> : mercredi à 20h et samedi à 12h30 <b>Nage palmée</b> : jeudi à 20h	06 63 04 47 88 uslcnatation@gmail.com
-----------	------	--	--

### Pilates

La Châtre	MJCS	<b>Pilates</b> : 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	<b>Pilates</b> : lundi à 18h45 (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Neuvy-Saint-Sépulchre	Gym Neuvy	<b>Pilates</b> : vendredi à 17h au Centre Socio-Culturel et sportif	06 32 95 09 63 gymneuvy@gmail.com

### Qi gong et atelier méditation

Aigurande		<b>Qi gong</b> : lundi à 10h salle des associations <b>Méditation relaxation</b> : lundi à 11h30 salle des associations	06 51 68 14 07
-----------	--	--	----------------

### Randonnée Pédestre

La Châtre	Les pieds en vadrouilles	<b>Randonnée Pédestre</b> : le jeudi à 14h (départ place de l'abbaye) et à 7h30 du 1er juin au 15 septembre	06 68 83 17 50 <a href="http://mjcs-randonnee-pedestre.jimdo.com">http://mjcs-randonnee-pedestre.jimdo.com</a>
-----------	--------------------------	---	---

Saint-Denis-de-Jouhet	Association de randonnée pédestre de Saint-Denis-de-Jouhet	<b>Randonnée Pédestre</b> : Une randonnée proposée chaque 1er jeudi du mois	06 33 11 88 56
Saint-Plantaire	Les Marcheux de St Plantaire	<b>Randonnée Pédestre</b> : le jeudi à 8h30 - calendriers des sorties sur le site internet	lesmarcheuxdesaint-plantaire.hautetfort.com 06 37 95 91 46 lesmarcheux.desaintplantaire@gmail.com

### Remise en forme - cardio - renforcement musculaire - fitness

Aigurande	CPPA	<b>Cardio - renforcement musculaire</b> : mardi à 19h30 à la MEL	06 07 65 15 80 06 87 32 54 54 cppa36@outlook.fr
Aigurande	CPPA	<b>Fitness Latino</b> : jeudi à 19h30 à la MEL	06 07 65 15 80 06 87 32 54 54 cppa36@outlook.fr
La Châtre	MJCS	<b>Abdos fessiers</b> : lundi à 12h30 (adultes) et jeudi à 12h30 (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	MJCS	<b>Body Combat</b> : jeudi à 18h30 (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	MJCS	<b>Cross Training HIIT</b> : mercredi à 18h30 et à 19h30 (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	USLC Gym Trampo	<b>Renforcement musculaire</b> : jeudi à 19h gymnase Fouchet	gymnastrampo36@gmail.com <a href="http://lachatre-gym-trampo.fr">http://lachatre-gym-trampo.fr</a>
Fougerolles	Familles rurales	<b>Renforcement musculaire</b> : lundi 19h à la salle des fêtes	06 43 00 58 73 06 68 86 56 60
Neuvy Saint Sépulchre	Gym Neuvy	<b>Fitness cardio</b> : jeudi à 19h30 au Centre Socio-Culturel et sportif	06 32 95 09 63 gymneuvy@gmail.com



Saint-Denis-de-Jouhet	Sport,danse and joy	<b><u>Run session-Circuit training :</u></b> <b>circuit-training :</b> cours le mardi à 19h <b>running en groupe :</b> session régulières (contacter l'association)	sport.danse.joy@gmail.com www.sportdansejoy.fr 06 78 25 93 75
-----------------------	---------------------	---	---

### Rugby

La Châtre	USLC	<b>Baby rugby et U6 :</b> mercredi à 15h. <b>U8 :</b> mercredi à 14h30. <b>U10 et U12 :</b> mercredi à 14h30 <b>U14:</b> mercredi à 16h <b>U16/U19 :</b> jeudi 18h <b>Seniors :</b> mercredi à 19h30 et vendredi à 19h30	06 10 92 29 60 us.lachatre.rugby@wanadoo.fr
-----------	------	---	--

### Salles de sports

La Châtre	Form'and Fitness	Muscultation, 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
-----------	------------------	---	---

### Saut à l'élastique

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

### Sophrologie

La Châtre	MJCS	<b>Sophrologie :</b> lundi à 10h30 (adultes) et lundi à 18h30 (ados/adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Montlevicq		<b>Sophrologie:</b> mercredi à 18h et à 19h15	06 88 04 52 24 <a href="http://www.centres-gestion-stress/indre-chateauroux">www.centres-gestion-stress/indre-chateauroux</a>

### Sports mécaniques

**Sport mécanique :** stage de

Montgivray	Euroformula	découverte au perfectionnement sur le circuit Maurice Tissandier de Montgivray sur une formule Renault, été comme hiver	02 54 06 05 24 <a href="https://www.euroformul&lt;br/&gt;a.fr/">https://www.euroformul a.fr/</a>
------------	-------------	---	---

### Step

Aigurande	CPPA	<b>Step</b> : mercredi à 19h30 (au gymnase semaine impaire, à la MEL semaine paire)	06 07 65 15 80 06 87 32 54 54 cppa36@outlook.fr
La Châtre	MJCS	<b>Step</b> : jeudi à 19h30 (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	USLC Gym Trampo	<b>Step</b> : lundi à 18h30 au gymnase du lycée	gymnastrampo36@gmail.com <a href="http://lachatre-gym-trampo.fr">http://lachatre-gym-trampo.fr</a>
Fougerolles	Familles rurales	<b>Step</b> : lundi à 20h à la salle des fêtes (adolescents et adultes)	06 43 00 58 73 06 68 86 56 60
Neuvy-Saint-Sépulchre	Gym Neuvy	<b>Step cardio</b> : vendredi à 19h au Centre Socio-Culturel et sportif	06 32 95 09 63 gymneuvy@gmail.com

### Stretching

La Châtre	MJCS	<b>Stretching</b> : mardi à 20h30 (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
Montchevrier	Vive Voie	<b>Stretching</b> : mardi à 18h	06 05 21 07 94 (par SMS) <a href="http://www.compagnie-vivevoie.fr">www.compagnie-vivevoie.fr</a> vivevoie@ntymail.com

### Taïso

Poulligny Saint Martin		<b>Taïso</b> : jeudi à 9h15 à la salle associative	02 54 30 22 88 (Mairie)
------------------------	--	--	-------------------------

### Tennis

La Châtre	USLC	<b>enfants</b> : mercredi à partir de 14h <b>lycéens</b> : mardi à 18h et mercredi à 18h	06 60 57 16 09 wardavoir.maryse@outlo
-----------	------	---	--

**adultes** : mardi à 19h et mercredi à 19h

ok.fr

Saint-Denis-  
de-Jouhet

Sport,danse  
and joy

**Tennis-Padel** : contacter l'association

sport.danse.joy@gmail.c  
om  
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** : mardi à 19h, mercredi à  
15h30, vendredi à 16h30, et samedi à  
10h au gymnase (d'octobre à mars) ou  
stade (d'avril à septembre)

06 62 49 94 19  
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 18h, 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.c  
om/tcplc](https://www.facebook.com/tcplc)  
[http://trial.lachatre.free.f  
r](http://trial.lachatre.free.fr)

### 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

06 01 77 15 47  
celine.legg18@gmail.com

**Yoga doux** : jeudi à 13h45 à la salle JSP

Cluis		<b>Yoga</b> : lundi à 10h	07 89 43 61 14
La Châtre	MJCS	<b>Yoga</b> : lundi à 17h, jeudi à 9h30, à 10h30 et à 19h (adultes)	02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr
La Châtre	SELVAYA	<b>Yoga : (Hatha yoga)</b> lundi à 19h, mardi à 9h30, mercredi à 9h30 et à 16h et vendredi à 19h	06 62 02 76 26 Facebook/Selvaya
Lourdoueix Saint Michel		<b>Yoga</b> : lundi à 18h	07 89 43 61 14
Lourouer Saint Laurent		<b>Yoga</b> : lundi à 16h45 et à 18h30 à la salle des fêtes	02 54 06 04 40
Le Magny		<b>Yoga</b> : mardi à 18h30 à la salle des fêtes	02 54 62 10 00
Neuvy Saint Sépulchre	Gymneuvy	<b>Yoga</b> : lundi à 17h30 et mercredi à 16h au Centre Socio-Culturel et sportif	06 32 95 09 63 gymneuvy@gmail.com
Nohant-Vic	Rencontres et loisirs	<b>Yoga</b> : jeudi à 18h à la salle des fêtes de Vic	02 54 31 10 22
Orsennes	Familles Rurales	<b>Yoga</b> : lundi à 14h30 à la salle de judo	06 83 57 65 48
Poulligny- Notre-Dame		<b>Yoga</b> : jeudi à 19h30 au Centre socio-culturel (hors vacances scolaires)	coursdeyoga.kelly@gmail .com
Saint Christophe en Boucherie		<b>Yoga</b> : mardi à 19h à la salle des fêtes	06 10 73 46 41
Sainte Sévère		<b>Yoga de Madras</b> : mercredi à 9h à la salle des fêtes <b>Yoga doux</b> : mercredi à 10h45 à la salle des fêtes	06 01 77 15 47 celine.legg18@gmail.com
Sainte Sévère	SELVAYA	<b>Yoga : (Hatha yoga)</b> mardi à 19h	06 62 02 76 26

Thevet Saint Julien	Familles Rurales	<b>Yoga</b> : mercredi à 14h30 (adultes et enfants à partir de 6 ans)	Facebook/Selvava 06 10 73 46 41 02 54 30 07 57
Verneuil sur Igneraie	Familles rurales	<b>Yoga</b> : lundi à 18h à la salle polyvalente.	02 54 31 02 59 06 42 07 92 65 patricedouet@orange.fr
Vicq-Exempt	Familles Rurales	<b>Yoga</b> : mardi à 19h à la salle de l'Aubois	06 62 77 01 59
Vigoulant	SELVAYA	<b>Yoga : (Hatha yoga)</b> jeudi à 11h	06 62 02 76 26 Facebook/Selvaya
Cours en Ligne	SELVAYA	<b>Yoga : (Hatha yoga)</b> jeudi à 19h	06 62 02 76 26 Facebook/Selvaya

***Cette liste est non exhaustive - INPS - mise à jour en septembre 2024***