

Pour tous renseignements, vous pouvez contacter :

- Présidente : Emilie Chevallier

obintours@gmail.com – 06 60 72 99 07

- Secrétaire : Dominique Leroux

obintours.secretariat@gmail.com

06 07 89 11 71

- Internet : <https://www.obintours.com/>

- Page Facebook : <https://www.facebook.com/>

- Groupe Facebook : <https://www.facebook.com/groups/1286792331400301/>



CALENDRIER Ob'In Tours 2020

Soirée « Débat » – 19h00 (Janvier-Juin 2020)

Local Ob'in Tours – 1 Allée Jean Cocteau – 37100 TOURS

<u>Vendredi 10 janvier 2020</u>	Assemblée Générale (réservée aux adhérents Ob'In Tours). Les convocations seront envoyées par mail
<u>Samedi 18 janvier 2020</u>	Soirée festive entre adhérents
<u>Vendredi 7 février 2020</u>	La relation intime après l'opération – Anne Labracherie
<u>Vendredi 13 mars 2020</u>	Chirurgie réparatrice post-op – Karine Ricci et Richard Quignon pour la Clinique de l'Alliance et Aurélie Bourdais-Sallot pour le CHU
<u>Samedi 28 mars 2020</u>	Nouveau : Bla-bla entre opérés et non-opérés
<u>Vendredi 10 avril 2020</u>	Lire les étiquettes : mieux les comprendre - Pauline Rivière et Virginie Marchand
<u>Vendredi 15 mai 2020</u>	Comment se faire plaisir en toute conscience et comment gérer une reprise de poids - Cindy Sylvain et Marie Christine Delages
<u>Vendredi 12 juin 2020</u>	Soirée Présentation des activités du 2 ^{ème} semestre 2020 et soirée festive
<u>Samedi 27 juin 2020</u>	Nouveau : Bla-bla entre opérés et non-opérés

Réunions pour les personnes rentrant dans le parcours – 18h30

Local Ob'in Tours – 1 Allée Jean Cocteau – 37100 TOURS

mardi 4 Février 2020	Chirurgie de l'obésité – Ce qu'il faut savoir avant de se décider
mardi 7 Avril 2020	Chirurgie de l'obésité – Ce qu'il faut savoir avant de se décider
mardi 9 Juin 2020	Chirurgie de l'obésité – Ce qu'il faut savoir avant de se décider
mardi 1 Septembre 2020	Chirurgie de l'obésité – Ce qu'il faut savoir avant de se décider
mardi 3 Novembre 2020	Chirurgie de l'obésité – Ce qu'il faut savoir avant de se décider

Merci aux personnes entrant dans le parcours de bien noter ces dates. Le coupon à remettre au chirurgien sera seulement signé à la fin de la réunion

Activités Hebdomadaires

Toutes les activités se déroulent au local Ob'in Tours (1 Allée Jean Cocteau, 37100 Tours) et peuvent régler soit par chèque, espèces, chèques vacances ou coupon sport

Zumba Virginie Beato	Sophrologie Jocelyn Neau	Sport « Bien-être » Jocelyn Neau	Sport « Intensif » avec Jocelyn Neau
Tous les lundis soir, sauf vacances scolaires, de 18h15 à 19h15	Tous les lundis soir, sauf vacances scolaires, de 19h30 à 20h30	Tous les mercredis sauf vacances scolaires, de 19h00 à 20h00	Tous les mercredis sauf vacances scolaires, de 20h00 à 21h00

Activités (avec inscription auprès du secrétariat d'Ob'in Tours)

Atelier « Cuisine » en partenariat avec l'EDO de 18h30 à 21h30	<u>31 Janvier</u> : Les soupes avec le plein de protéines <u>28 Février</u> : Repas rapide pour le quotidien <u>27 Mars</u> : Italien	<u>24 Avril</u> : Petit Déjeuner équilibré <u>29 Mai</u> : Brunch <u>26 Juin</u> : Asiatique : Raviolis et rouleaux asiatiques	<u>25 Septembre</u> : Repas simple et facile à manger sur le lieu de travail <u>30 Octobre</u> : Repas avec peu d'ingrédients <u>27 Novembre</u> : Repas de fêtes
Socio-esthétique Aurore Fayolle de 9h30 à 11h30	<u>8 Février</u> : atelier soin des mains <u>4 Avril</u> : atelier auto maquillage <u>13 Juin</u> : atelier soin visage, préparer sa peau au soleil, auto massage	<u>12 Septembre</u> : atelier colorimétrie, morphologie <u>7 Novembre</u> : atelier détente, relaxation, auto massage crâne et visage, possible dos, base de sophrologie	
Groupe de parole fermé (adhérents Ob'In) Marie Delages	<u>Quand</u> : 1 ^{er} vendredi du mois – Vendredi soir de 18h30 à 20h00 <u>Où</u> : local Ob'in Tours – 1 Allée Jean Cocteau – 37100 Tours		
Groupe de parole ouvert (adhérents Ob'In) Marie Delages	<u>Quand</u> : A la demande <u>Où</u> : local Ob'in Tours – 1 Allée Jean Cocteau – 37100 Tours		
Soirée festive entre adhérents	Samedi 18 Janvier 2020		
Happy Color	Mai 2020		
JTO	Samedi 16 Mai 2020 – Lieu à définir		
Vide Dressing	Samedi 6 Juin 2020 – Gymnase des Tourettes – Avenue de la République – 37100 TOURS		
Sport' Ouvertes	1 ^{er} week-end de Septembre		
10 km de Tours	Dimanche 27 Septembre 2020		
Demoiselles de Bugatti (Le Mans)	Octobre 2020		
Zumba Party	Octobre 2020		

Les sorties et activités régulières (marche, resto, ...) sont mises au fil de l'eau sur notre groupe Facebook et/ou sur notre site Internet (ob'in tours.com)