

MAISON DES CEDRES

Tél : 04 74 00 47 49

Mail : maison.des.cedres@orange.fr

Site internet = <http://www.maisondescedres.com>

PROGRAMME OCTOBRE 2017

Dans le cadre de la semaine bleue du 02/10 au 6/10/2017 dont le thème est « sourire ensemble », la maison des cèdres et la mairie de Trévoux organisent 2 journées festives :

Le 02/10/2017 : un goûter presque parfait (voir affiche à la MDC).

Le 06/10/2017 : spectacle de gym douce interactif (présence des enfants de val horizon).

Ouvert à tout public.

PS : MDC : maison des cèdres.

REPAS MENSUEL

Mercredi 25/10 (17€)

inscription avant le
18/10

REPRISE DES ACTIVITES A LA MAISON DES CEDRES

Atelier danses du monde : (en attente d'adhérents)

Deux jeudis par mois le 05/10 et le 19/10 de 15h à 16h30.

Aquagym : Coût annuel 135€ pour Trévoux / 150€ pour l'extérieur

Le mardi ou le vendredi de 12h30 à 13h30. Certificat médical - de 3 mois obligatoire

Atelier informatique : Coût annuel 150€

Le lundi : 14h-15h45 et 15h45-17h.

Yoga Coût annuel : 120€ pour Trévoux / 135 € pour l'extérieur

Le jeudi 9h45/10h45 ou 11h/12h.

Oi Gong : Coût annuel : 120€ pour Trévoux / 135€ pour l'extérieur)

Le mardi de 10h à 11h30 Salle Paul Desplaces.

Gym douce Coût annuel : 120€ pour Trévoux / 135€ pour l'extérieur).

Le mercredi de 9h30 à 11h00. Maison des cèdres.

Atelier mémoire : Coût annuel 50€.

Les vendredis 6 et 20 octobre de 9h00 à 10h25 et de 10h30 à 12h00.

Atelier culturel :

1 mardi par mois à 14h30

Anglais : Coût annuel 180€

Le jeudi de 9h30 à 11h00.

Atelier tricot :

Le mercredi à partir de 14h, dernier mercredi du mois, la rencontre est au salon de thé, rue du port.

Jeux divers : (belote, coinche, scrabble)

Le mardi et le jeudi à 14h.

Ikebana : coût 90€ les 7 ateliers.

Prochain atelier le vendredi 6 octobre de 9h30 à 11h30 (confirmés) de

14h00 à 16h00 (débutants).

Permanences bureau accueil

Lundi : 14h-17h

mardi mercredi jeudi 9h-12h et 14h-17h/

vendredi : 9h-15h.

Randonnées (le lundi / le jeudi)

Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire

MARCHES DU MATIN Départ du parking des Cascades à 8h30.

Marches du groupe B : Planning des randonnées envoyés à tous les marcheurs par les encadrants (Planning affiché à la maison des cèdres).

MARCHES A LA JOURNEE départ du parking du cimetière

DETAILS SUR :

- TABLEAU D AFFICHAGE
- SITE DES CEDRES

LES DETAILS DE CES RANDONNEES SONT EGALEMENT TRANSMIS PAR MAIL PAR LES ANIMATEURS RESPECTIFS.

MARCHES DU LUNDI APRES MIDI . Rdv 13h30

Le 02 Quincieux. RDV passerelle Trévoux côté Quincieux.

Le 09 Beauregard. RDV parking cascades de Trévoux.

Le 16 Plan d'eau d'Anse. RDV parking Saint Bernard.

LES CLUBS

Club de Bridge :

Le vendredi à 14h

Club Sourire Ensemble :

Le Jeudi à 13h30.

Patchwork :

1^{er} (10h-17h) et 3^{ème} (14h-17h) **mercredis** du mois

PERMANENCES

ADAPA (aide à domicile) **lundi 9h-11h**

VSDS (aide à domicile) **mercredi 9h-12h**

CDIFF (information juridique) : les 3^{ème} **vendredis** du mois de 9h à 12h.

ADIL (agence départementale d'information sur le logement).

2^{ème} **lundi** du mois 14h- 17h (sur RV)