

DES ANIMATIONS POUR TOUS



Détente, maintien en forme, développement de nos connaissances linguistiques, littéraires, artistiques...

Les animations de la maison des Cèdres peuvent être...

Régulières :

Des activités hebdomadaires : on s'inscrit pour l'année, et une présence assidue permettra de profiter pleinement des bienfaits des ateliers, et de créer un esprit de groupe convivial

Ponctuelles :

Concerts, sorties touristiques, conférences, théâtre, cinéma
Vous bénéficiez de tarifs préférentiels et de visites personnalisées.



Un planning mensuel des activités est disponible sur notre site internet (demandez « maison des cèdres Trévoux » sur votre moteur de recherche), et sur place.

Maison des Cèdres
14 rue du Bois 01600 TREVOUX
04 74 00 47 49

LES ANIMATIONS RÉGULIÈRES

MARCHE et RANDONNÉES PEDESTRES

Petites, moyennes et grandes marches le **lundi**

Coût annuel : adhésion à l'association

AQUAGYM

mardi ou vendredi de 12h30 à 13h30

Coût annuel : 150 € pour tous.

QI GONG

le mardi de 10h à 11h30

salle P. Desplaces.

Coût annuel : 135 € pour tous.

GYM DOUCE

Le mercredi de 9h30 à 11h

Maison des cèdres.

Coût annuel : 135 € pour tous.

YOGA

le jeudi de 9h45 à 10h45, de 11h à 12h.

Maison des cèdres.

Coût annuel : 135 € pour tous.

IKEBANA

7 à 8 séances annuelles d'octobre à avril.

le vendredi de 9h30-11h30 (confirmés), de

14h à 16h (débutants). Maison des cèdres

Coût annuel : 90 € pour tous.

ANGLAIS débutants

le mercredi de 9h30 à 11h 00.

le jeudi de 9h30 à 11h00 ou de 11h 00 à 12 h 30.

Maison des cèdres.

Coût annuel : 150 € pour tous.

L'atelier Pilate :

le vendredi de 11 h 00 à 12 h 30.

la salle Paul déplaces

le mardi de 13h45 à 15 h 15.

Maison des cèdres.

Coût annuel : 135 € pour tous.

LE PORTAGE DE REPAS



Vous avez certainement remarqué ce véhicule dans les rues de la ville...

La Maison des Cèdres distribue plus de 8000 repas par an aux personnes qui en font la demande.

Tarifs variables en fonction du revenu et de votre adresse.

LA NAVETTE TREVOUX-BUS



Elle vient vous chercher aux 4 coins de la commune pour vous emmener en centre-ville, à la poste, vers les commerces.

LES ANIMATIONS RÉGULIÈRES

ATELIER CULTUREL

le 1er mardi du mois à 14h30

Coût annuel : adhésion à l'association

ATELIER MÉMOIRE

2 vendredis / mois soit de 9H à 10h25

soit de 10h30 à 12h

Coût annuel : 50€ pour tous

INFORMATIQUE

Lundi 14h30 à 16h00

Coût annuel : 150€ pour tous

ATELIER TRICOT

le mercredi de 14h30 à 18h

Coût annuel : adhésion à l'association

ATELIER DANSE DU MONDE

2 jeudis / mois de 15h à 16h30.

Coût annuel : 90 euros pour tous

JEUX DIVERS

cartes, scrabble... le mardi à 14h

Coût : adhésion à l'association

ATELIER DE CONVERSATION EN ANGLAIS

le jeudi de 9h30 à 11h

Coût annuel : 180€ pour tous

ATELIER COUTURE

2 lundis par mois de 10 h à 17 h

Coût annuel : adhésion à l'association



14, rue du Bois
01600 TREVOUX

Site internet =

<http://www.maisondescedres.com>

Tél : 04 74 00 47 49

maison.des.cedres@orange.fr



CENTRE D'ANIMATION

Marche, aquagym,
atelier culturel, atelier mémoire
Qi gong,
informatique, anglais,
tricot, patchwork...

NAVETTE TREVOUX BUS

Des circuits réguliers
pour vous déplacer
partout dans la commune

PORTAGE DE REPAS à Domicile

Pour les séniors, ou les personnes
en difficulté momentanée de déplacement,
Service de livraison de repas à domicile à
Trévoux, St Bernard, Ste Euphémie,
Reyrieux...



14, rue du Bois
01600 TREVOUX

Site internet =

<http://www.maisondescedres.com>

Tél : 04 74 00 47 49

maison.des.cedres@orange.fr



LES CLUBS ASSOCIÉS

PATCHWORK AVEC LE CLUB « BRIKOCOO ET PSYCHOPATCH »

Le mercredi 2 fois par mois :

- Le 1^{er} : de 14 h 00 à 17 h 00.
- Le 3^{ème} : de 10 h 00 à 17 h 00.

Coût annuel : cotisation au club +
adhésion à l'association

JEUX, GOÛTERS, SORTIES AVEC LE CLUB 3ÈME ÂGE « SOURIRE ENSEMBLE »

Le jeudi à partir de 14 h 00.

Coût annuel : cotisation au club +
adhésion à l'association

BRIDGE AVEC LE CLUB DE TREVOUX

Le vendredi à partir de 14 h 00.

Coût annuel : cotisation au club +
adhésion à l'association

LES ANIMATIONS PONCTUELLES

Un planning mensuel des activités
est disponible sur notre site internet
maison des cèdres Trévoux et sur
place à la maison des Cèdres.