

MAISON DES CEDRES

Tél : 04 74 00 47 49

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

PROGRAMME décembre 2018

Reprise des activités à la maison des cèdres.

Il reste encore des places pour les ateliers yoga,

Ikebana débutant, Danse du monde, atelier Pilate,

Anglais débutant....

N'hésitez pas à venir vous renseigner à la MDC.

L'activité aquagym
reprendra le vendredi
11/01/2019.

1^{er} cours de 12 h 00 à
12 h 45.

2^{ème} cours de 12 h 45
à 13 h 30.

Qi Kong : **mardi** de 10h à 11h30 salle P.Desplaces. Coût annuel : 135 € pour tous.

Gym douce : **mercredi** de 9h30 à 11h 00. Maison des cèdres. Coût annuel : 135 € pour tous.

Yoga : **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. **vendredi** de 9h30-11h30 (confirmés), de 14h à 16h (débutants). Maison des cèdres. Coût annuel : 90 € pour tous. **Prochaine séance le 14/12/2018.**

Anglais débutants : **mercredi** de 9h30 à 11h 00 ou **jeudi** de 9h30 à 11h00 ou de 11h 00 à 12 h 30. Maison des cèdres. Coût annuel : 150 € pour tous.

Atelier Pilate : **vendredi** de 11 h 00 à 12 h 30. salle Paul déplaces ou **mardi** de 13h45 à 15 h 15. Maison des cèdres. Coût annuel : 135 € pour tous.

Atelier culturel : **le 1^{er} mardi** du mois à 14h30. Maison des cèdres. Coût annuel : adhésion à l'association. **Le 4/12 « la maison ».**

Atelier mémoire : **2 vendredis** / mois soit de 9H 00 à 10h25 soit de 10h30 à 12 h00. Maison des cèdres. Coût annuel : 50€ pour tous

Informatique : **Lundi** 14h30 à 16h00. Maison des cèdres. Coût annuel : 150€ pour tous.

Atelier danse du monde : **2 jeudis** / mois de 15h à 16h30. Maison des cèdres. Coût annuel : 90 euros pour tous. **Prochains cours : 6 et 20/12.**

Atelier conversation en anglais : **jeudi** de 9h30 à 11h00. Maison des cèdres. Coût annuel : 180€ pour tous

Atelier couture : **2 lundis** par mois de 10 h à 17 h 00 . Maison des cèdres. Coût annuel : adhésion à l'association. **Prochains ateliers 10 et 17/12.**

Atelier jeux de cartes/ scrabble : **tous les mardis** de 14h 00 à 17 h 00. Maison des cèdres. Coût annuel : adhésion à l'association.

Permanences bureau accueil

Lundi : 14h-17h

Mardi Mercredi Jeudi 9h-12h et 14h-17h/

Vendredi : 9h-15h.

Randonnées le lundi

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 **14h**

Le 3. Jassans. RDV parking de St Bernard.

Le 10. Parcieux: restaurant petites voiles . RDV parking restaurant gare.

Le 17. Ars. RDV lycée agricole de Cibeins.

Le 26. St Bernard. RDV parking cascades.

LES CLUBS

Club de Bridge :

Le vendredi à 14h

Club Sourire Ensemble :

Le Jeudi à 13h30.

Patchwork :

Le mercredi : le 1^{er} (10h-17h).
le 3^{ème} (14h-17h)

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).

2ème lundi du mois 14h- 17h (sur RV)