

PROGRAMME janvier 2019

La MDC vous souhaite une très
bonne année 2019

REPAS MENSUEL MERDREDI : 30/01/2019

**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 11/01/2019.**

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
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 8/01/2019 « la beauté ».**

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.
Les 11/18 et 25/01/2019.

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 ateliers : 10 et 24/01/2019.

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 14 et 28/01/2019.

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 7. Plan d'eau à Anse. RDV parking de St Bernard.

Le 14. St Didier de Formans. RDV piscine de Trévoux.

Le 21. Genay. RDV restaurant « petites voiles » à Parcieux (bord de Saône).

Le 28. Parcieux par la voie ferrée. RDV parking bistrot gare de Trévoux.

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^{èmes} vendredis du mois de 9h à 12h.

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

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