

MAISON DES CEDRES

Tél : 04 74 00 47 49

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

PROGRAMME Février 2019

Séjour randonneurs

Du 02 au 06/09/2019

Dans les Bauges

L'activité aquagym a repris le vendredi 18/01/2019. Il reste encore des places

De 12 h 00 à 12 h 45.

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 08/02/2019.**

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 1er mardi du mois à 14h30. Maison des cèdres. Coût annuel : adhésion à l'association. **Le 5/02/2019 « l'école ».**

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 08/19 et 22/02/2019.**

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 : 7/02/2019.**

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 11 et 25/02/2019.**

Atelier Tricot : **jeudi** à partir de 13h30 et le dernier jeudi du mois nocturne avec repas partagé jusqu'à 22h00.

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 4. Direction Saint Bernard. RDV parking Des cascades de Trévoux.

Le 11. Direction Ars. RDV lycée agricole de Cibeins.

Séjour randonneurs dans les Bauges du 2 au 6/09/2019, inscription avant le 15/02/2018 à la MDC.

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).

2ème lundi du mois 14h- 17h (sur RV)