

## MAISON DES CEDRES

Tél : 04 74 00 47 49

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

# PROGRAMME MARS 2019

## Séjour randonneurs

Du 02 au 06/09/2019

Dans les Bauges

**Assemblée générale  
de la MDC : le jeudi  
14/03/2019 à 18h00  
à la salle des fêtes du  
haut.**

**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 15/03/2019.**

**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 5/03/2019 « le monde tel qu'il est ».**

**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 et 22/03/2019.**

**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 et 21/03/2019.**

**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 25/03/2019.**

**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.

## 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 Ars. RDV lycée agricole de Cibeins.

Le 11. Direction Jassans. RDV parking Saint Bernard.

Le 16 Direction Quincieux. RDV passerelle de Trévoux coté Quincieux.

Le 25 Direction Beauregard. RDV parking de cascades de Trévoux.

**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<sup>er</sup> (10h-17h).

Le 3<sup>ème</sup> (14h-17h)

## PERMANENCES

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

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

**CDIFF** (information juridique) : les 3<sup>èmes</sup> vendredis du mois de 9h à 12h.

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

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