

# MAISON DES CEDRES

Tél : 04 74 00 47 49

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

## PROGRAMME mai 2019

### SEJOUR MENTON

(Avec le club bel âge de Montluel)

Du 04/05/2019 au 11/05/2019

**Repas mensuel le  
29/05/2019**

**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 14/06/2019.**

**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 7/05/2019 « la théorie du genre ».**

**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 10 et 24/05/2019.**

**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 : 9 et 23/05/2019.**

**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 06 et 27/05/2019.**

**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 5. Direction Quincieux. RDV passerelle Trévoux côté Quincieux.

Le 13. Plan d'eau Anse. RDV parking St Bernard.

Le 20. Rdv 10h30. Direction Genay. Rdv petites voiles Parcieux.

Le 27. Direction Fareins. RDV parking des 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**

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

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