

DES ANIMATIONS POUR TOUS



Détente, maintien en forme, développement de nos connaissances linguistiques, littéraires, artistiques...

Les animations de la maison des Cèdres peuvent être...

Régulières :

Des activités hebdomadaires : on s'inscrit pour l'année, et une présence assidue permettra de profiter pleinement des bienfaits des ateliers, et de créer un esprit de groupe convivial

Ponctuelles :

Concerts, sorties touristiques, conférences, théâtre, cinéma
Vous bénéficiez de tarifs préférentiels et de visites personnalisées.



Un planning mensuel des activités est disponible sur notre site internet (demandez « maison des cèdres Trévoux » sur votre moteur de recherche), et sur place.

Maison des Cèdres

14 rue du Bois 01600 TREVOUX
04 74 00 47 49

LE PORTAGE DE REPAS



Vous avez certainement remarqué ce véhicule dans les rues de la ville...

La Maison des Cèdres distribue plus de 8000 repas par an aux personnes qui en font la demande.

Tarifs variables en fonction du revenu et de votre adresse.

LA NAVETTE TREVOUX-BUS



Elle vient vous chercher aux 4 coins de la commune pour vous emmener en centre-ville, à la poste, vers les commerces.



14, rue du Bois
01600 TREVOUX

Site internet =

<http://www.maisondescedres.com>

Tél : 04 74 00 47 49

maison.des.cedres@orange.fr



CENTRE D'ANIMATION

Marche, aquagym,
atelier culturel, atelier mémoire
Qi gong,
informatique, anglais,
tricot, patchwork...

NAVETTE TREVOUX BUS

Des circuits réguliers
pour vous déplacer
partout dans la commune

PORTAGE DE REPAS à Domicile

Pour les séniors, ou les personnes
en difficulté momentanée de déplacement,
Service de livraison de repas à domicile à
Trévoux, St Bernard, Ste Euphémie,
Reyrieux...

LES ANIMATIONS RÉGULIÈRES

MARCHE et RANDONNEES PEDESTRES

Petites, moyennes et grandes marches **le lundi**

Coût annuel : adhésion à l'association

INFORMATIQUE

Lundi 14h30 à 16h00

Coût annuel : 150€ pour tous

ATELIER COUTURE

2 lundis par mois de 10 h à 17 h

Coût annuel : adhésion à l'association

ATELIER CULTUREL :

Le 1er mardi du mois à 14h30

Coût annuel : adhésion à l'association

JEUX DIVERS

Cartes, scrabble... **le mardi** à 14h00

Coût : adhésion à l'association

AQUAGYM

Mardi ou vendredi de 12h00 à 13h00.

Piscine Gabriel Mercier.

Coût annuel : 150 € pour tous.

QI GONG

Le mardi de 10h à 11h30

Salle P. Desplaces.

Coût annuel : 135 € pour tous.

YOGA

Le jeudi de 9h45 à 10h45, de 11h à 12h.

Maison des cèdres.

Coût annuel : 135 € pour tous.

ATELIER TRICOT

Le jeudi de 13h30 à 18h

Coût annuel : adhésion à l'association

ATELIER DANSE DU MONDE

2 jeudis / mois de 15h à 16h30.

Coût annuel : 90 euros pour tous

IKEBANA

7 à 8 séances annuelles d'octobre à avril.

Le vendredi de 9h30-11h30 (confirmés), de 14h à 16h (débutants). Maison des cèdres

LES ANIMATIONS RÉGULIÈRES

ATELIER MÉMOIRE :

2 vendredis / mois de 9H à 10h25 ou 10h30 à 12h00

Coût annuel : 50€ pour tous

ATELIER DE CONVERSATION EN ANGLAIS

Le jeudi de 9h00 à 10h30. Maison des cèdres.

Coût annuel : 180€ pour tous

ANGLAIS débutants

Le jeudi de 10h30 à 12h00. Maison des cèdres.

Coût annuel : 150 € pour tous.

Nouveau à la maison des cèdres :

PILATE DOUX : **le vendredi** de 11 h 00 à 12 h 15.

La salle Paul déplaces /Maison des cèdres

Coût annuel : 140 € pour tous.

PILATE ET GYM POSTURALE

Le mardi de 14h00 à 15h30. Maison des cèdres

Coût annuel : 150 € pour tous.

STRETCHING : **le vendredi** de 12 h 15 à 13 h 15.

La salle Paul déplaces /Maison des cèdres

Coût annuel : 135 € pour tous.

STETCHING : **le mercredi** de 10 h 30 à 11 h 30.

La salle Paul déplaces / Maison des cèdres

Coût annuel : 135 € pour tous.

GYM BIEN ETRE

Le mercredi de 9h15 à 10h30

La salle Paul déplaces/ Maison des cèdres

Coût annuel : 140 € pour tous.

GYM EQUILIBRE SENIORS

Le lundi de 16h00 à 17h30.

Maison des cèdres.

Coût annuel : 135 € pour tous.

ANGLAIS INTERMEDIAIRES

Le jeudi de 18h30 à 20h00. Maison des cèdres.

Coût annuel : 150 € pour tous.

ENGLISH SANDWICH

Le jeudi de 12h15 à 13h45. Maison des cèdres.

Coût annuel : 150 € pour tous.



14, rue du Bois
01600 TREVOUX

Site internet =

<http://www.maisondescedres.com>

Tél : 04 74 00 47 49

maison.des.cedres@orange.fr



LES CLUBS ASSOCIÉS

PATCHWORK AVEC LE CLUB

« BRIKOCOOL ET PSYCHOPATCH »

Le mercredi 2 fois par mois :

- Le 1^{er} : de 14 h 00 à 17 h 00.
- Le 3^{ème} : de 10 h 00 à 17 h 00.

Coût annuel : cotisation au club + adhésion à l'association

JEUX, GOÛTERS, SORTIES AVEC LE

CLUB 3ÈME ÂGE « SOURIRE

ENSEMBLE »

Le jeudi à partir de 14 h 00.

Coût annuel : cotisation au club + adhésion à l'association

BRIDGE AVEC LE CLUB DE TREVOUX

Le vendredi à partir de 14 h 00.

Coût annuel : cotisation au club + adhésion à l'association

LES ANIMATIONS PONCTUELLES

Un planning mensuel des activités est disponible sur notre site internet maison des cèdres Trévoux et sur place à la maison des Cèdres.