

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 RANDONNÉES PEDESTRES

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

Coût annuel : adhésion à l'association

INFORMATIQUE

Lundi 14h30 à 16h00

Coût annuel : 150€ pour tous

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 10h30 à 11h30

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

Coût annuel : **90 € pour tous.**

ATELIER MÉMOIRE :

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

à 12h00

Coût annuel : 50€ pour tous

LES ANIMATIONS RÉGULIÈRES

ANGLAIS intermédiaires

Le **jeudi** de 10h30 à 12h00.

Maison des cèdres.

Coût annuel : 150 € pour tous.

ANGLAIS débutants

Le **jeudi** de 9h00 à 10h30.

Maison des cèdres.

Coût annuel : 150 € pour tous.

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.

Ou 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.

Nouveau à la maison des cèdres :

Permanence informatique : GRATUIT

Le **mercredi OU jeudi** de 14h00 à 15h00

sur rdv au 04 74 00 47 49.

2020 /2021

ADHESION ANNUELLE :

Trévoux : 17€

Extérieurs : 23€



14, rue du Bois
01600 TRÉVOUX

Site internet =

<http://www.maisondescedres.com>

Tél : 04 74 00 47 49

maison.des.cedres@orange.fr

TRÉVOUX
DOUIS SAOÏE VALLÉE

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 TRÉVOUX

Le vendredi à partir de 14 h 00.

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

PERMANENCES EXTERIEURES

BIP POP (service gratuit d'entraide) mardi de 14h à 17h00, le jeudi de 9h00 à 12h00.

ADAPA (aide à domicile) le lundi de 9h00 à 11h 00.

ADIL (aide au logement) : 2 -ème du mois 14 h00 à 17h00.