

## 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](mailto:maison.des.cedres@orange.fr)



## CENTRE D'ANIMATION

Marche, aquagym,  
atelier mémoire Qi gong,  
informatique, anglais,  
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

Moyennes marches **le lundi**

Coût annuel : adhésion à l'association + co  
voiturage

### INFORMATIQUE

**Le lundi** 14h30 à 16h00

Coût annuel : 150€ pour tous

### JEUX DIVERS

Cartes, scrabble... le mardi à 14h

Coût : adhésion à l'association

### AQUAGYM

**Le mardi ou le vendredi** de 12h00 à  
13h00 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.

### 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 soit de 8H45 à 10h00

Ou de 10h30 à 11h45

Coût annuel : 55€ pour tous

### ANGLAIS débutants

**Le jeudi** de 9h00 à 10h30

Maison des cèdres.

Coût annuel : 150 € pour tous.

### ANGLAIS intermédiaires

**Le jeudi** de 10h30 à 12h00

Maison des cèdres.

Coût annuel : 150 € pour tous

## LES ANIMATIONS RÉGULIÈRES

### PILATES

**Le lundi** de 14h15 à 15 h 45.

**Le vendredi** de 12 h 00 à 13 h 00

Salle Paul déplaces

Maison des cèdres.

Coût annuel : 140 € pour tous.

### GYM BIEN ETRE

**Le mercredi** de 9h30 à 10h45

Maison des cèdres.

Coût annuel : 140 € pour tous.

### GYM EQUILIBRE SENIORS

**Le lundi** de 15h55 à 17h25

Maison des cèdres.

Coût annuel : 140 € pour tous.

### STRETCHING

**Le mercredi** de 10h55 à 11h55

**Le vendredi** de 13 h 40 à 14 h 40

Salle Paul déplaces

Maison des cèdres.

Coût annuel : 140 € pour tous.

Permanence informatique : GRATUIT

MERCREDI OU JEUDI de 14h00 à 15h00

Sur rdv au 04 74 00 47 49

ADHESION ANNUELLE :

Trévoux : 20 euros

Extérieurs : 25 euros



DOMRES SAONE VALLEE

14, rue du Bois  
01600 TREVOUX

Site internet =

<http://www.maisondescedres.com>

Tél : 04 74 00 47 49

[maison.des.cedres@orange.fr](mailto:maison.des.cedres@orange.fr)

## LES CLUBS ASSOCIÉS

### PATCHWORK AVEC LE CLUB

« BRIKOCOOL ET PSYCHOPATCH »

Le mercredi 2 fois par mois :

- Le 1<sup>er</sup> : de 14 h 00 à 17 h 00.
- Le 3<sup>ème</sup> : 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

**BIPPOP** (service gratuit d'entraide)  
mardi de 14H00 à 16h15, jeudi de  
9h00 à 11H00.

**ADAPA** (aide à domicile) lundi de 9H00  
à 12h00.

**ADIL** (aide au logement) deuxième  
lundi du mois sur rdv de 14h00 à  
17h00.