

## LES ANIMATIONS RÉGULIÈRES

### MARCHE et RANDONNEES PEDESTRES

Moyennes marches **le lundi**.

Coût annuel : adhésion à l'association + Co  
voiturage.

Petites marches **le lundi tous les 15 jours**.

Départ 13h30, retour 17h00 suivant le lieu.

Coût annuel : adhésion à l'association + Co  
voiturage avec le mini-bus de la MDC.

### INFORMATIQUE/ PHOTOS

**Le mardi 14h00 à 17h00.**

Maison des cèdres.

Coût annuel : 150€ pour tous

### ATELIER INFORMATIQUE :

Prise en main : ORDINATEUR/ TELEPHONE

**Le mercredi 14h00 à 15h00, 2 fois/mois.**

Coût annuel : 60 € pour tous.

Maison des cèdres.

### AQUAGYM

**Le mardi 1 TRIMESTRE**

De 17h00 à 18h00.

**Le mardi 2 ET 3 TRIMESTRE**

De 12h00 à 13h00.

Piscine Gabriel Mercier.

Coût annuel : 150 € pour tous.

### AQUAGYM

**Le vendredi** de 12h00 à 13h00.

Piscine Gabriel Mercier.

Coût annuel : 150 € pour tous.

### QI GONG

**Le mardi** de 10h00 à 11h30.

Salle Paul Desplaces.

Coût annuel : 135 € pour tous.

### IKEBANA

10 séances annuelles de fin septembre à  
juin suivant le planning.

**Le vendredi** 9h30-11h30 (confirmés),

**Le vendredi** 14h à 16h (débutants).

Maison des cèdres.

Coût annuel : 99 € pour tous.

## LES ANIMATIONS RÉGULIÈRES

### ANGLAIS débutants

**Le vendredi** de 14h00 à 15h30.

Maison des cèdres.

Coût annuel : 150 € pour tous.

### ANGLAIS intermédiaires

**Le vendredi** de 15h30 à 17h00.

Maison des cèdres.

Coût annuel : 150 € pour tous.

### PILATES

**Le lundi** de 14h15 à 15 h 45.

Maison des cèdres.

Coût annuel : 140 € pour tous.

### GYM EQUILIBRE SENIORS

**Le lundi** de 15h45 à 17h15.

Maison des cèdres.

Coût annuel : 140 € pour tous.

### GYM BIEN ETRE / STRETCHING

**Le mercredi** de 10h45 à 12h15.

Salle Paul Desplaces / Maison des cèdres.

Coût annuel : 140 € pour tous.

### GYM DANSE / PILATE DOUX

**Le mercredi** de 9h15 à 10h45.

Salle Paul Desplaces / Maison des cèdres.

Coût annuel : 140 € pour tous.

### YOGA

**Le jeudi** de 10h30 à 11h30.

Maison des cèdres.

Coût annuel : 135 € pour tous.

### ATELIER MÉMOIRE (culture et mémoire)

Et/ou

### ATELIER MÉMOIRE (au fil des mots)

8 séances annuelles d'octobre à juin  
suivant le planning.

**Le vendredi** de 9h30 à 11h30.

Maison des cèdres.

Coût annuel : 60€ 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](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.

Maison des cèdres.

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

Maison des cèdres.

JEUX DIVERS : Cartes, scrabble ...

**Le mardi et le jeudi à 14h00**

Maison des cèdres.

Coût annuel : adhésion à l'association.

## PERMANENCES EXTERIEURES

BIPPOP (service gratuit d'entraide)  
lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et  
14h00 à 16h00.

Permanence téléphonique 0474004749

ADAPA lundi de 9h00 à 12h00.

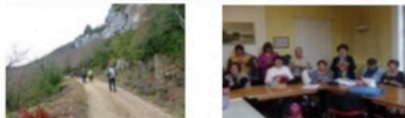
ADIL (aide au logement) deuxième  
lundi du mois sur rdv de 14h00 à  
17h00.

### ADHESION ANNUELLE :

Trévoux : 20 euros

Extérieurs : 25 euros

## 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 :

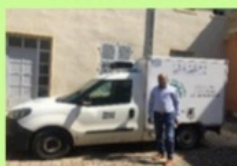
Concerts, sorties touristiques, conférences, théâtre, cinéma  
Vous bénéficiez de tarifs préférentiels et de visites personnalisées.



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.

N'hésitez pas à vous renseigner au 04 74 00 47 49.

### 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.

N'hésitez pas à vous renseigner au 04 74 00 47 49.



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 MINI-BUS

Des circuits réguliers  
pour vous déplacer  
partout dans la  
commune.

### PORTAGE REPAS A DOMICILE

Pour les séniors, ou les personnes  
en difficulté momentanée de déplacement,  
Service de livraison de repas à domicile à  
Trévoux, et sur la communauté de  
communes de Trévoux : St Bernard, Ste  
Euphémie, Reyrieux...

### SERVICE D'ENTRAIDE SOCIALE

BIPPOP

(Service gratuit d'entraide)  
Permanence téléphonique au  
04 74 00 47 49