

Planning des activités



Planning sous réserve de modifications,
en raison du contexte actuel, les activités peuvent être annulées ou reportées.

Réservation salle n°2 (guitare, loisirs d'aiguilles, bridge, gravure)
auprès du secrétariat au minimum 48h avant l'activité. Capacité maximale 4 personnes.

Septembre 2021

Mercredi 8	dès 9h	Inscriptions « soirée Garden party » du 24 septembre et « Dancing de la Semaine bleue : Music Hall » du 7 octobre
Mercredi 15	dès 9h	Inscriptions aux activités payantes de la MDS (certificat médical pour les activités sportives à présenter obligatoirement le jour des inscriptions).
Du 21 au 23	9h-12h	Fermeture exceptionnelle de la MDS pour la préparation des 15 ans de la structure (excepté pour les activités extérieures ci-dessous)
Mercredi 22	14h30-17h	Semaine du Développement Durable : sortie « Visite chez un horticulteur de notre région » (nombre de places limité - inscriptions du 8 au 10/09)
Jeudi 23	14h30-16h30	Semaine du Développement Durable : atelier « Création d'un potager bio : les plantes condimentaires » et collation « zéro déchet » (nombre de places limité - inscriptions du 8 au 10/09)
Vendredi 24	20h-2h	15 ans de la MDS soirée « Garden party » Venez avec une touche fleurie (nombre de places limité - inscriptions du 8 au 10/09)

Octobre

Vendredi 1 ^{er}		Reprise des cours payants
	14h-18h	Atelier village provençal* (salle RDC)
Mardi 5	9h30-11h30	Cours de guitare* (salle n°2)
	14h-18h	Loisirs d'aiguilles* (salle n°2)
	14h30-16h30	Atelier mémotonic (salle RDC)
Les 6 et 7	9h-12h	Fermeture exceptionnelle de la MDS (cours d'anglais décalé au jeudi 21 octobre aux horaires habituels)
Mercredi 6	14h-18h	Atelier gravure (salle RDC)
Jeudi 7	14h30-17h30	Dancing de la Semaine bleue « Music Hall », salle G. Philipe. Orchestre et animations (Inscriptions du 8 au 10/09)
Vendredi 8	14h-18h	Atelier village provençal* (salle RDC)

À noter !
VACANCES SCOLAIRES
du 23/10 au 07/11/21

Octobre (suite)



Lundi 11	10h30-11h30	Conférence d'information sur l'atelier « Bien dans son assiette » (nombre de places limité - inscriptions à réception du courrier)
	14h30-17h	Atelier « Papier créatif » (salle RDC)
Mardi 12	9h30-11h30	Cours de guitare* (salle n°2)
	14h-18h	Loisirs d'aiguilles (salle RDC)
Mercredi 13	14h30-17h	Club de lecture (salle RDC)
Jeudi 14	9h30-11h30	Club de bridge* (salle n°2)
	11h45-13h45	Repas des seniors (salle RDC - nombre de places limité - inscriptions du 29/09 au 01/10)
Vendredi 15	14h-18h	Atelier village provençal* (salle RDC)
	14h-18h	Cours de cuisine avec un professeur diplômé (salle RDC) préparer et emporter un menu pour 2 personnes : Gaspacho Andalou, Saumon croustillant façon tataki, riz à la mangue, vinaigrette sésame oignon et Soufflé au citron (nombre de places limité - inscriptions du 8 au 10/09)
Mardi 19	9h30-11h30	Cours de guitare* (salle n°2)
	14h-18h	Loisirs d'aiguilles* (salle n°2)
	14h30-16h30	Atelier mémotonic (salle RDC)
Mercredi 20	14h-18h	Loisirs d'aiguilles (salle RDC)
Jeudi 21	11h45-13h45	Repas, nos régions de France « la Normandie » (salle RDC - nombre de places limité - inscriptions du 01 au 04/10)
	14h-17h	Rattrapage des cours d'anglais du jeudi 7 octobre 2021
Vendredi 22	14h-18h	L'atelier cuisine de Silvina « Les beignets de morue » (Prévoir des boîtes alimentaires) (nombre de places limité - inscriptions du 01 au 04/10)
Lundi 25	14h30-16h30	1^{er} atelier « Bien dans son assiette » (première session) : bien-être à table pour vivre mieux (salle RDC)
Mardi 26	9h30-11h30	Cours de guitare* (salle n°2)
	14h-18h	Loisirs d'aiguilles* (salle n°2)
	14h30-16h30	2^e atelier « Bien dans son assiette » : faire ses courses sans se ruiner (salle RDC)
Mercredi 27	14h30-16h30	3^e atelier « Bien dans son assiette » : rester en forme au quotidien (salle RDC)
	14h-18h	Loisirs d'aiguilles* (salle n°2)
Jeudi 28	14h30-16h30	4^e atelier « Bien dans son assiette » : aiguiser ses papilles (salle n°2)
Vendredi 29	14h-17h	5^e atelier « Bien dans son assiette » : mettre la main à la pâte (salle RDC)

Novembre



Mardi 2	9h30-11h30 14h30-16h30	Cours de guitare* (salle n°2) 1^{er} atelier « Bien dans son assiette » (deuxième session) : bien-être à table pour vivre mieux (salle RDC)
Mercredi 3	14h-18h 14h30-16h30	Atelier gravure* (salle n°2) 2^e atelier « Bien dans son assiette » : faire ses courses sans se ruiner (salle RDC)
Jeudi 4	14h30-16h30	3^e atelier « Bien dans son assiette » : rester en forme au quotidien (salle RDC)
Vendredi 5	9h30-11h30 14h-17h	4^e atelier « Bien dans son assiette » : aiguiser ses papilles (salle RDC) 5^e atelier « Bien dans son assiette » : mettre la main à la pâte (salle RDC)
Lundi 8	14h30-16h	Séance de naturopathie « Comment manger moins de glucides peut protéger votre cerveau » (salle RDC - nombre de places limité - inscriptions du 3 au 5/11)
Mardi 9	9h30-11h30 14h-18h 14h30-16h30	Cours de guitare* (salle n°2) Loisirs d'aiguilles* (salle n°2) Atelier mémotonic (salle RDC)
Mercredi 10	14h30-17h	Club de lecture (salle RDC)
Vendredi 12	14h-18h	Cours de cuisine avec un professeur diplômé (salle RDC) préparer et emporter un menu pour 2 personnes : Salade de courgettes crues/cuites et agrumes, radis et sauce yaourt aux zestes et miel citron, Suprême de volaille en croûte de noisette ou de noix, chou fleur grillé à la gremolata citron et Soufflé au chocolat et aux oranges confites (nombre de places limité - inscriptions du 26 au 28/10)
Lundi 15	14h30-17h	Atelier « Papier créatif » (salle RDC)
Mardi 16	9h30-11h30 14h-18h	Cours de guitare* (salle n°2) Loisirs d'aiguilles (salle RDC)
Mercredi 17	14h-18h 14h-18h	Loisirs d'aiguilles (salle RDC) Atelier gravure (salle RDC)
Jeudi 18	9h30-11h30 11h45-13h45	Club de bridge* (salle n°2) Repas, nos régions de France « la Bourgogne » (salle RDC - nombre de places limité - inscriptions du 03 au 05/11)
Vendredi 19	14h-18h	Atelier village provençal* (salle RDC)
Mardi 23	9h30-11h30 14h-18h 14h30-16h30	Cours de guitare* (salle n°2) Loisirs d'aiguilles* (salle n°2) Atelier mémotonic (salle RDC)
Mercredi 24	14h-18h	Loisirs d'aiguilles (salle RDC)
Jeudi 25	9h30-11h30 11h45-13h45	Club de bridge* (salle n°2) Repas des seniors (salle RDC - nombre de places limité - inscriptions du 10 au 12/11)

Novembre (suite)



Vendredi 26	14h-18h	L'atelier cuisine de Silvina « Le colombo de poulet » (Prévoir des boîtes alimentaires) (nombre de places limité - inscriptions du 10 au 12/11)
Lundi 29	14h30-16h	Séance de naturopathie « Brûlures d'estomac, un protocole 100% naturel » (salle RDC - nombre de places limité - inscriptions du 24 au 26/11)
Mardi 30	14h-18h	Loisirs d'aiguilles (salle RDC)

Décembre

Mercredi 1 ^{er}	14h-18h	Atelier gravure (salle RDC)
Judi 2	9h30-11h30 11h45-13h45	Club de bridge* (salle n°2) Repas des seniors (salle RDC - nombre de places limité - inscriptions du 16 au 18/11)
Vendredi 3	14h-18h	Atelier village provençal* (salle RDC)
Mardi 7	9h30-11h30 14h-18h 14h30-16h30	Cours de guitare* (salle n°2) Loisirs d'aiguilles* (salle n°2) Atelier mémotonic (salle RDC)
Mercredi 8	14h-18h	Loisirs d'aiguilles (salle RDC)
Judi 9	9h30-11h30 11h45-13h45	Club de bridge* (salle n°2) Repas, nos régions de France « le Sud-Ouest » (salle RDC - nombre de places limité - inscriptions du 24 au 26/11)
Vendredi 10	14h-18h 14h-18h	Atelier village provençal* (salle RDC) Cours de cuisine avec un professeur diplômé (salle RDC) préparer et emporter un menu pour 2 personnes : Médailon de Quinoa à la betterave et magret de canard fumé au poivre, rôti de cabillaud au chorizo, écrasée de pommes de terre, sauce poivron puis pomme tatin façon mille feuilles ultra fondante (nombre de places limité - inscriptions du 16 au 18/11)
Lundi 13	14h30-17h	Atelier « Papier créatif » (salle RDC)
Mardi 14	9h30-11h30	Cours de guitare* (salle n°2)
Mercredi 15	14h-18h 14h30-17h	Atelier gravure* (salle n°2) Club de lecture (salle RDC)
Judi 16	9h30-11h30 11h45-13h45	Club de bridge* (salle n°2) Repas des seniors (salle RDC - nombre de places limité - inscriptions du 01 au 03/12)
Vendredi 17	14h-18h	Atelier village provençal* (salle RDC)
Lundi 20	14h30-16h	Séance de naturopathie « Des solutions au syndrome du colon irritable » (salle RDC - nombre de places limité - inscriptions du 15 au 17/12)

Décembre (suite)

À noter !
VACANCES SCOLAIRES
du 18/12/21 au 02/01/22

Mardi 21	9h30-11h30	Cours de guitare* (salle n°2)
	14h-18h	Loisirs d'aiguilles* (salle n°2)
	14h30-16h30	Atelier mémotonic (salle RDC)
Mercredi 22	14h-18h	Loisirs d'aiguilles (salle RDC)
Mardi 28	9h30-11h30	Cours de guitare* (salle n°2)
	14h-18h	Loisirs d'aiguilles (salle RDC)
Mercredi 29	14h-18h	Loisirs d'aiguilles (salle RDC)

Salle n°2 disponible sur réservation
(guitare, loisirs d'aiguilles, bridge et gravure)
auprès du secrétariat au minimum 48h avant l'activité.
Capacité maximale 4 personnes.

Planning sous réserve de modifications, en raison du contexte actuel,
les activités peuvent être annulées ou reportées.

Inscription obligatoire quelle que soit l'activité (gratuite ou payante).

* Apporter son matériel