

# EDITO

Après une saison 2021-2022 marquée par un certain retour à la normale vis à vis de la crise sanitaire, les équipes du Centre socioculturel ont à cœur de renforcer les liens qui unissent l'association avec l'ensemble du quartier.

Alors, nous vous donnons bien sûr rendez-vous dans nos trois bâtiments pour reprendre le chemin des rencontres et des activités (reprise à compter du 19 septembre 2022), avec un programme toujours aussi riche de débats, de découvertes et de partage.

Et pour cette saison 2022-2023, une attention particulière va être mise en œuvre pour aller au plus près des habitant·e·s, dans les différents recoins de la Montagne Verte.

Que ce soit donc, dans et hors les murs, nous vous donnons rendez-vous partout dans le quartier pour une saison haute en couleur !

**POUR NE RIEN RATER DES ACTIONS  
DU CENTRE SOCIOCULTUREL,  
ABONNEZ-VOUS A LA LETTRE  
MENSUELLE DU CENTRE !**

*inscription sur :*

*[cscmontagneverte.centres-sociaux.fr](http://cscmontagneverte.centres-sociaux.fr)*



# L'EQUIPE

## LE BUREAU

**Président :** José RODRIGUES

**Vice-Présidente :** Fatima IDIRY

**Secrétaire :** Delphine TERNES

**1ère Secrétaire-adjointe :** Magali GHIRINGHELLI

**2ème Secrétaire-adjointe :** Khadija BEN ANNOU

**Trésorière :** Nadia JRIDA

**1ère Trésorière-adjointe :** Angélique HANACHI

**2ème Trésorière-adjointe :** Najoua BOUJANA



Centre Socio Culturel  
de la Montagne Verte

## LES PROFESSIONNELS

### DIRECTION & ADMINISTRATION

**Directeur :** Michel QUENDERFF

**Assistante de direction :** Sylvia VALENCIA

**Comptable :** Karl DUVIVIER

**Chargée d'accueil :** Jordane MONTEIRO

### LOGISTIQUE & ENTRETIEN

**Amar AMRI, Khadija EL KHOUMASI**

### EQUIPE SOCIO-EDUCATIVE

**Chef de projet / animation globale :** François PORTAL

**Référente familles Murhof/Westhoffen :** Laetitia ASIN-HILAIRE

**Référente familles Molkenbronn :** Recrutement en cours

**Coordinateur enfants :** Vincent RITT

**Animateurs enfants :** Céline MISBACH (adjointe pédagogique), Léo NEMBRINI, Miroslava ASANI, Dounia BOULALI, Priscilla SRHALI

**Coordinateur jeunes :** Kévin CANAVY

**Animateur jeunes :** Mohamed DAFPE

**Coordinatrice formation :** Fabienne HELFER-VELTZ

**Formatrices :** Housna BELAIDI, Mina CANTARINI

**Coordinateur école de musique :** Philippe RIEHL

**Professeurs de musique :** Solveig ACUNA, Hector AYALA, Lucie BOULARD, Fabien CHRISTOPHEL, Sébastien GROB, Badie KATIRAEI, Juliette MILONE

**Chorale du temps libre :** Anne BALTA

**Couture :** Marianne SICHLER

**Zumba :** Safia AFIF



# VIE DE QUARTIER

Améliorer la vie à la Montagne verte !

RENFORCER LE POUVOIR D'AGIR DES HABITANTS  
ACCOMPAGNER LES INITIATIVES COLLECTIVES  
ANIMER LE QUARTIER

Référent : François PORTAL

✉ [f.portal@cscmontagneverte.asso.fr](mailto:f.portal@cscmontagneverte.asso.fr)

☎ 06-45-78-63-48

Le Centre socioculturel accompagne les initiatives d'habitant·e·s visant à améliorer la vie sur le quartier. N'hésitez pas à solliciter l'association pour obtenir le soutien nécessaire à la réalisation des propositions et revendications que vous pourriez avoir pour l'intérêt collectif.

## INITIATIVES EN COURS

### VRAC *Vers un Réseau d'Achats en Commun*

En lien avec l'association du même nom, les habitant·e·s investi·e·s se regroupent avec d'autres collectifs sur l'Eurométropole de Strasbourg pour commander ensemble des produits alimentaires et ménagers, afin de faire baisser les coûts financiers et écologiques des consommations quotidiennes.  
Une fois par mois.



## COMPOSTS

Le Centre accompagne trois sites de compostage collectifs à travers la Montagne verte. Gérés par des collectifs d'habitant·e·s, les rencontres qui s'y nouent sont à la fois l'occasion de fédérer des dynamiques de quartier et de réduire les déchets.



## JARDINS PARTAGES

Le Centre accompagne un collectif d'habitant·e·s ayant la gestion du jardin partagé situé quai de Traenheim. Il est encore possible de rejoindre cette aventure collective ! Un groupe accompagné par le Centre Médico Social et le CSC gère également le jardin collectif rue d'Ostwald



# CLUBS D'HABITANTS

Le Centre accompagne le lancement et la vie de groupes se réunissant autour d'une idée ou d'une activité portée par des habitant·e·s. Les clubs sont autonomes et pour les rejoindre, il est nécessaire de prendre contact avec eux. Vous pouvez contacter le CSC pour lancer un club !



## CLUB D'ANGLAIS

Faire découvrir l'anglais de façon ludique à des enfants du CE1 au CM2  
Le vendredi de 17h15 à 18h15  
aux Bains.

## CLUB SCRABBLE DUPLICATE

Jouer ensemble au jeu éponyme.  
Le lundi de 14h à 16h aux Bains.

## CLUB CULTURE & DECOUVERTES

Se retrouver pour organiser des sorties et des activités culturelles.  
Le vendredi après-midi selon programme.

## CLUB NATURE

Accompagnés par Céline, animatrice nature, des habitant·e·s organisent des sorties & activités autour de la découverte de la nature et de l'environnement.  
Le premier mercredi du mois de 14h à 18h.



# ANIMATIONS & MANIFESTATIONS

Le Centre organise avec les habitant·e·s et les partenaires du quartier des temps d'animations et de fêtes tout au long de l'année. Pour ne rien rater, restez connecté·e aux diffusions de l'association (newsletter, affichage, réseaux sociaux...).



**FETE DU PARTAGE**  
**REVEILLON**  
**CARNAVAL**  
**FETE DU PNU**  
**MTV EN FETES**  
**MTV PLAGE...**



# SECTEUR ENFANTS

Apprendre à devenir grand !

FAVORISER L'EPANOUISSEMENT DES ENFANTS

PERMETTRE LE VIVRE ENSEMBLE ET LA LAICITE

FAVORISER LE RESPECT, LA TOLERANCE ET LA CITOYENNETE

**Référent: Vincent RITT**

✉ [v.ritt@cscmontagneverte.asso.fr](mailto:v.ritt@cscmontagneverte.asso.fr)

☎ 06-45-72-23-41

Au secteur enfants, différents temps d'accueils collectifs vous sont proposés pour permettre à chaque enfant de se construire et de s'épanouir tant individuellement que collectivement au sein d'un groupe dans une démarche de coéducation entre le temps scolaire et familial.

Lieu d'expression de ses idées, ses envies et ses besoins, d'écoute des autres, de découverte de son environnement, c'est à travers des jeux et activités que l'enfant se développe.



## ACCUEILS PERISCOLAIRES PRIMAIRES

*Avant et après l'école*  
**HORAIRES**

*7h45-8h20 (sauf Gliesberg)*  
*16h30-18h15*

## LIEUX

**LE CENTRE** 10, rue d'Ostwald, pour les enfants de l'école Gutenberg

**LES BAINS** 1, quai de la Flassmatt, pour les enfants de l'école Gliesberg

**LES TANNERIES** 305, route de Schirmeck, pour les enfants de l'école Chatrian

## TARIFS AU TRIMESTRE

Quotient familial	0-350	351-550	551-700	701-850	851-1100	1101-1350	1351 et +
Accueil du matin	31 €	35 €	48 €	51 €	67 €	78 €	81 €
Accueil du soir	46 €	52 €	68 €	72 €	97 €	123 €	128 €



# LES MERCREDIS



## LIEU

**LES BAINS** 1, quai de la Flassmatt, pour tous les enfants

### POUR LES MATERNELLES A PARTIR DE 4 ANS

#### HORAIRES

#### TARIFS

	Quotient familial	0-350	351-550	551-700	701-850	851-1100	1101-1350	1351 et +
<b>A LA JOURNEE</b> 7h45-18h15	Journée avec repas	8,8€	9 €	10,9 €	11,4 €	14,9 €	18€	18,5 €
<b>A LA DEMI-JOURNEE</b> Sans repas 7h45-12h ou 13h30-18h15 Avec repas 7h45-13h30 ou 12h-18h15	Demi-journée sans repas	2 €	2,1€	3 €	3,3 €	5 €	6,5€	6,8 €
	Demi-journée avec repas	6,8€	6,9€	7,9€	8,1 €	9,9€	11,5€	11,7€

### POUR LES PRIMAIRES A PARTIR DU CP

#### HORAIRES

#### TARIFS

	Quotient familial	0-350	351-550	551-700	701-850	851-1100	1101-1350	1351 et +
<b>A LA JOURNEE</b> 7h45-18h15	Journée avec repas	8,8 €	9 €	10,9 €	11,4 €	14,9 €	18 €	18,5 €

## VACANCES SCOLAIRES

C'est l'occasion de proposer aux enfants des semaines d'activités et d'animation thématiques, des sorties culturelles, sportives, de découvertes pour que chaque enfant passe des vacances inoubliables !

**Les inscriptions se feront à la semaine toute la journée.**

**Les enfants seront accueillis le matin entre 7h45 et 9h et pourront être cherchés entre 17h et 18h15.**

## ACTIVITES DE LOISIRS

### YOGA ENFANTS

Pour les 4-6 ans  
Mercredi 16h30 -17h30  
Aux Bains. 120 € l'année.

### KARATE

Pour les 6-12 ans  
Jeudi 17h-18h ou 18h-19h  
Au Centre. 110 € l'année.

### ZUMBA

Pour les 5-8 ans  
Mercredi 14h-14h45  
Pour les 9-15 ans  
Mercredi 14h45-15h45  
Au Centre. 110 € l'année.



# SECTEUR JEUNES

Accompagner les jeunes vers l'autonomie !

ETRE A L'ECOUTE DES JEUNES  
ENCOURAGER LES JEUNES DANS LEURS PROJETS  
PROPOSER UN LIEU D'ACCUEIL CONVIVAL

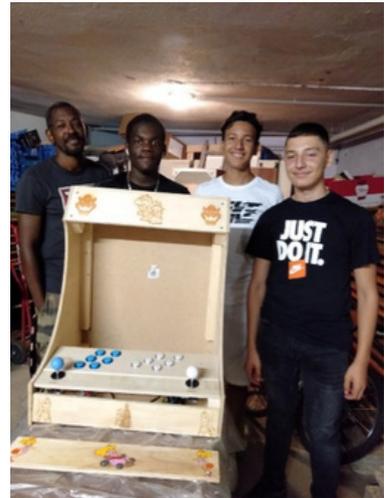
**Référent: Kévin CANAVY**

✉ [k.canavy@cscmontagneverte.asso.fr](mailto:k.canavy@cscmontagneverte.asso.fr)

☎ 07-88-12-37-43

Le secteur jeunes accueille tous les jeunes de 11 à 25 ans. C'est un espace d'échange, de rencontres et d'activités dans lequel chacun·e peut trouver sa place et une oreille attentive auprès de l'équipe d'animation.

C'est aussi un espace pour faire naître des projets collectifs portés par les jeunes du quartier.



## ACCUEIL JEUNES

**LIEU**  
**LE CENTRE**

10, rue d'Ostwald

## HORAIRES

*Du lundi au vendredi*

**16h-20h**

*14h-20h le mercredi*

*Des programmes sont prévus à chaque période de vacances, renseignez vous auprès de l'accueil et des animateurs !*

## ADHESION JEUNES

**3 € pour les  
11-17 ans révolus**



# PROJETS EN COURS

## DEBATS

*Viens échanger, construire ton point de vue, argumenter sur des sujets d'actualité et en lien avec la jeunesse.*

## BORNES D'ARCADE

*Participe à la construction et à la programmation de vraies bornes de jeux vidéo.*



## LE SECTEUR JEUNES

## C'EST AUSSI...

**DES JEUX**

**DU SPORT**

**DES SORTIES**

**DES SOIREEES...**

**...ET CE QUE VOUS**

**SOUHAITEREZ EN FAIRE !**

## CULTURE JEUNESSE

*Viens rejoindre un groupe autour de la pratique de la danse hip-hop et voir des spectacles artistiques !*

## INSERTION PRO

*Les animateurs peuvent t'accompagner et t'orienter dans ton parcours de formation et d'entrée dans la vie professionnelle.  
Pour les 16-25 ans.*



# SECTEUR FAMILLES

Être parent, ça s'apprend ?

ACCUEILLIR, ECHANGER, PARTAGER

INFORMER, ACCOMPAGNER LES PARENTS ET LEURS PROJETS

PROPOSER DES TEMPS DE LOISIRS EN FAMILLE, CREER DU LIEN

**Référente Murhof/Westhoffen : Laetitia ASIN-HILAIRE**

✉ [l.asin-hilaire@cscmontagneverte.asso.fr](mailto:l.asin-hilaire@cscmontagneverte.asso.fr)

☎ 07-85-55-15-85

**Référent Molkenbronn : Recrutement en cours**

✉ [???@cscmontagneverte.asso.fr](mailto:???@cscmontagneverte.asso.fr)

☎ ???

Le secteur familles vous accompagne dans votre rôle parental en s'appuyant sur les besoins et les attentes des parents et des enfants.

Les projets se construisent tout au long de l'année avec vous pour être au plus proche de votre quotidien.

S'exprimer, échanger, s'informer, construire ensemble, partager des bons moments, créer des liens de solidarité entre les familles pour que chacun trouve sa place et s'épanouisse.

Soutenir chaque parent dans son rôle via des temps collectifs ou d'accompagnement individuel.



## S'EXPRIMER, ECHANGER

**PARENT'AISE** *Le vendredi, de 14h à 16h. Au Centre.*

*Des temps d'accueil, de ressources et d'échanges pour les familles.*

### DES TEMPS DES PARENTS DANS LES ECOLES

*Plusieurs thèmes sont abordés avec différents intervenants tout au long de l'année. Une fois par trimestre dans chaque groupe scolaire.*

### DES TEMPS D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUELS

*Sur rendez-vous.*



# S'INFORMER

## DES ATELIERS DES PARENTS

*Pour mieux communiquer avec son enfant et son adolescent.*

## DES ATELIERS CUISINE

*Avec une diététicienne, pour manger mieux et moins cher.*

## DES ATELIERS THEMATIQUES

*Choisis ou animés par les familles.*

# CONSTRUIRE ENSEMBLE

## UNE COMMISSION FAMILLES MENSUELLE

*Pour construire le projet familles.*

## DES RENCONTRES COLLECTIVES

*Pour soutenir vos projets liés à la parentalité.  
Sur rendez-vous.*

# ET AUSSI...

## DES ATELIERS PARENTS-ENFANTS

## DES SORTIES LUDIQUES, CULTURELLES, SPORTIVES...

## DES SEJOURS DE PROXIMITE, DE VACANCES...

### TEMPS D'ACCUEIL POUR LES PARENTS ET LEURS ENFANTS DE 0 A 3 ANS

*Le lundi matin  
de 8h30 à 10h30*

*Aux Tanneries  
à partir du 12 septembre  
Hors vacances scolaires*



# SECTEUR FORMATION

Pour l'intégration de tou·te·s à la vie de la Cité

APPRENTISSAGE ET PERFECTIONNEMENT DU FRANCAIS  
ACCOMPAGNEMENT DANS LA RECHERCHE D'EMPLOI  
OUVERTURE SOCIALE ET CULTURELLE

Référente : Fabienne HELFER-VELTZ

✉ [f.helfer@cscmontagneverte.asso.fr](mailto:f.helfer@cscmontagneverte.asso.fr)

☎ 06-45-78-62-70

## FLE DEBUTANT

LE CENTRE 10, rue d'Ostwald

Niveau A1.1 vers A1\*

Jeudi 14h-16h  
Vendredi 10h30-12h

Formatrice :  
Housna BELAIDI

## FLE DEBUTANT 2

LE CENTRE 10, rue d'Ostwald

Ayant quelques notions à l'oral  
niveau A1

Lundi 9h45-11h45  
Vendredi 9h15 -11h15

Formateurs :  
Claudine PFLEGER  
Daniel VETTER

## PRATIQUE DU FRANCAIS ORAL

LE CENTRE 10, rue d'Ostwald

Niveau débutant oral A1.1

Jeudi 9h-10h30

Formatrice :  
Eliane WOHNHAAS

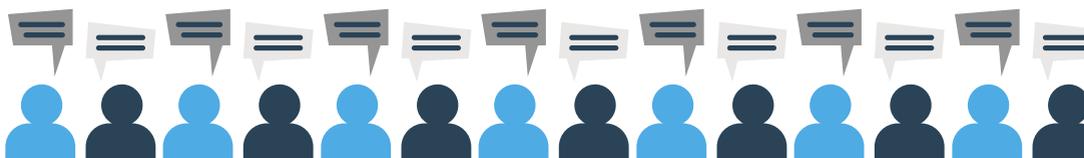
## FRANCAIS ORAL ET ECRIT INTERMEDIAIRE

LE CENTRE 10, rue d'Ostwald

Niveau A1 vers A2

Lundi et jeudi 14h-16h

Formatrice :  
Mina CANTARINI



# FRANCAIS ECRIT

## DEBUTANT

**LE CENTRE** 10, rue d'Ostwald

**Niveau A1.1**

**Lundi 9h30-11h**

**Mardi 9h-10h30**

**Formatrices :**  
**Martine BRONNER**  
**Housna BELAIDI**

# FLE AVANCE

**LE CENTRE** 10, rue d'Ostwald

**Niveau A2 vers B1**

**Mardi 9h15-11h15**

**Jeudi et vendredi 9h-10h30**

**Formateurs :**  
**Daniel VETTER**  
**Housna BELAIDI**

# PERFECTIONNEMENT DE L'EXPRESSION ECRITE

**LE CENTRE** 10, rue d'Ostwald

**Niveau A1 à A2**

**Lundi 18h30-20h30**

**Formatrice : Cécile WEBER**

# FLE DEBUTANT 3

**AUX TANNERIES**

305, rte de Schirmeck

**Niveau A1**

**Mardi 14h-16h**

**Vendredi 14h-16h**

**Formatrice : Mina CANTARINI**

# INSCRIPTION

Lundi, mercredi et vendredi de 9h à 12h

Adhésion obligatoire avant l'entrée en cours.

5€50 de frais de fournitures.

Le secteur formation participe également à la vie du CSC et du quartier !

# FLE INTERMEDIAIRE

**AUX TANNERIES**

305, rte de Schirmeck

**Niveau A1 vers A2**

**Mardi 8h30-10h30**

**Jeudi 8h30-10h30**

**Formatrice : Fabienne HELFER**

# ECOLE DE MUSIQUE

De la musique, à tout âge à partir de 4 ans

PROPOSER DES COURS D'INSTRUMENT  
ENCOURAGER LES PRATIQUES COLLECTIVES  
JOUER EN PUBLIC

Référent : Philippe RIEHL

✉ [p.riehl@cscmontagneverte.asso.fr](mailto:p.riehl@cscmontagneverte.asso.fr)

☎ 06-45-78-62-43

La musique est un langage universel ! Apprendre à chanter ou jouer d'un instrument, quel que soit son âge est toujours profitable ; surtout si l'on joue à plusieurs... et plus encore si l'on joue en public.

## COURS INDIVIDUELS



### ACCORDEON

Lundi entre  
19h et 21h  
avec Fabien  
CHRISTOPHEL



### FLUTE TRAVERSIERE

Lundi entre  
16h et 19h  
avec Lucie  
BOULARD



### VIOLON

Jeudi entre  
16h et 20h  
avec Juliette  
MILONE



### BATTERIE

Lundi et jeudi  
entre 16h et 21h  
avec Sebastien  
GROB



### GUITARE

Mardi entre  
16h et 20h  
avec Hector  
AYALA



### PIANO

Mercredi entre  
9h et 19h  
et jeudi entre  
12h et 19h  
avec Badie  
KATIRAEI



### TECHNIQUE VOCALE

Mercredi entre  
16h et 20h  
avec Solveig  
ACUNA



### SYNTHETISEUR

Jeudi entre  
17h et 20h  
avec Philippe  
RIEHL

## LIEU

LES BAINS 1, quai de la Flassmatt



# COURS COLLECTIFS

## APPRENONS LE LANGAGE MUSICAL SOLFÈGE

Pour les enfants à partir du CP  
Samedi  
de 11h à 11h45  
Aux Bains  
avec Fabien  
CHRISTOPHEL

## ATELIER VOCAL

Mercredi entre  
19h et 20h  
Aux Bains  
avec Solveig  
ACUNA

## ATELIER MUSIQUE TRAD

Mardi entre  
18h15 et 19h15  
Aux Bains  
avec Philippe  
RIEHL

## ENSEMBLE DE PERCUSSIONS

Jeudi entre  
19h et 20h  
Aux Bains  
avec Sébastien  
GROB

## LES PETITS EN MUSIQUE EVEIL MUSICAL

Pour les 3-4 ans  
Samedi  
de 9h30 à 10h15  
Aux Bains  
avec Fabien  
CHRISTOPHEL

## OUVREZ VOS YEUX ET VOS OREILLES INITIATION MUSICALE

Pour les 5-6 ans  
Samedi  
de 10h15 à 11h  
Aux Bains  
avec Fabien  
CHRISTOPHEL



## TARIFS ANNUELS

Quotient familial	0-500	501-825	826-1150	1151 et +
Cursus complet	370 €	385 €	400 €	415 €
Pratique collective seule	90 €	100 €	110 €	120 €

**Des aides financières sont accordées par la Ville de Strasbourg si votre QF est inférieur à 900.**

**Le règlement doit se faire en début d'année et peut être fractionné sur trois mois (septembre-octobre-novembre).**

# ORGANISATION

Les cours individuels durent 30 minutes. Les cours collectifs de 45 à 90 minutes. Ils sont hebdomadaires et démarrent à compter du 19 septembre, pour 32 séances. Il n'y a pas de cours durant les vacances scolaires.

# SECTEUR ADULTES

Se rencontrer, s'épanouir

FAVORISER LES RENCONTRES

PROPOSER DES TEMPS DE LOISIRS POUR TOUS

Référente : **Fabienne HELFER-VELTZ**

✉ [f.helfer@cscmontagneverte.asso.fr](mailto:f.helfer@cscmontagneverte.asso.fr)

☎ 06-45-78-62-70

Partager avec d'autres des temps d'échanges, de découverte, des ateliers... Pour que chaque personne puisse aller à la rencontre des autres, apprendre, expérimenter et s'épanouir au sein du quartier.

## LE PASS'ACTIVITES

C'est un bouquet d'ateliers variés tout au long de la semaine, avec un tarif léger.  
QF inférieur à 816 : 15 € / trimestre  
QF supérieur à 815 : 20 € / trimestre



### LUNDI

#### GYM D'ENTRETIEN

De 10h à 11h  
Au Centre  
Avec François  
Pour rester en forme, fortifier et développer le corps par des exercices physiques appropriés à visée d'entretien articulaire, musculaire et global

#### ATELIER MULTIMEDIA

De 16h15 à 18h15  
Au Centre  
Avec Mina  
Accès libre aux ordinateurs en présence d'une professionnelle pour vous aider en cas de besoin !

#### VENDREDI ATELIER CUISINE

Le CSC est à la recherche d'une bénévoles pour animer cet atelier.  
Contactez la référente.

### MARDI

#### ATELIER MULTIMEDIA

De 16h15 à 18h15  
Au Centre  
Avec Mina  
Pour vous initier à l'informatique ou vous perfectionner, faire des recherches sur internet, utiliser de nouveaux logiciels...

#### ATELIER COUTURE

De 18h30 à 20h30  
Aux Bains  
Avec Marianne  
Pour réaliser vos ouvrages les plus fous, confectionner des rideaux ou simplement raccommoder vos vêtements en présence d'une couturière qualifiée.

#### JEUX D'ECRITURE

De 14h à 15h30  
Au Centre  
Avec Fabienne  
Venez écrire, stimuler votre créativité et votre spontanéité à partir de supports variés, jeux de langages, situations vécues ou rêvées, photos, propositions ludiques.  
Venez tentez vos premières lignes.

### JEUDI

#### GYM FITNESS

De 9h15 à 10h15  
Au Centre  
Avec Orane  
Pour améliorer sa condition physique et son hygiène de vie, dans un souci de bien-être.

#### GYM SANTE SENIOR

De 10h15 à 11h15  
Au Centre  
Avec Orane  
Pour faire du sport tout en douceur et travailler sa souplesse, son équilibre, sa coordination et son endurance.

#### ATELIER COUTURE

De 14h à 16h  
Aux Bains  
Avec Marianne  
En présence d'une professionnelle, venez apprendre ou vous perfectionner et réaliser des créations textiles

# CLUBS

## TRICOT

*Jeudi de 9h15 à 10h15  
Au Centre  
Un temps pour apprendre à tricoter, se perfectionner, se rencontrer...*

## SCRABBLE

*Lundi de 14h à 16h  
Aux Bains  
Un groupe de passionné-e-s se réunit depuis plusieurs années pour pratiquer la version duplicata du célèbre jeu.*

## CLUB CULTURE & DECOUVERTES

*Vendredi après-midi  
selon programmation  
Aux Bains  
Des habitant-e-s se retrouvent pour organiser des sorties et activités culturelles.*

## CHORALE DU TEMPS LIBRE

*Mardi de 14h à 16h  
Au Centre  
Intervenante :  
Anne Balta  
Venez revisiter le répertoire de la chanson française en toute convivialité.  
5 € par mois.*



## ACTIVITES DE LOISIRS

### HATHA-YOGA

*Lundi de 17h30 à 18h30  
Au Centre  
Intervenante :  
Sophie Nanshan Yoga  
136 € l'année. 32 séances.*

### HATHA-YOGA ET MEDITATION

*Lundi de 18h30 à 20h  
Au Centre  
Intervenante :  
Sophie Nanshan Yoga  
204 € l'année. 32 séances.*

### QI-GONG

*Mardi 12h30 à 13h30  
Au Centre  
Intervenante :  
Myriam Wendling  
175€ l'année. 30 séances.*

## SERVICES

### ECRIVAIN PUBLIC

*Mercredi de 9h30 à 11h30  
Au Centre  
Bénévole :  
Christine Secouet  
Besoin d'aide pour vos écrits, vos courriers administratifs ? De façon bénévole, l'écrivain public vous accompagne dans vos démarches (sauf dossiers administratifs).*

### BILLETERIE IRCOS

*Les adhérents de l'association peuvent bénéficier de billets à tarifs réduits et accéder à une multitude de services et d'activités dans différents domaines (culture, sport, loisirs, tourisme et vie pratique).  
A l'accueil du Centre, les après-midis.*

