

RENSEIGNEMENTS

Épicerie Solidaire "Le Panier"

23, Grande Rue
72450 Montfort-le-Gesnois

Horaires d'ouverture :
Mardi de 9h00 à 12h00
Jeudi de 14h00 à 18h00
Samedi de 9h00 à 12h00

Centre Social LARES

1, Place Jacques Moreau
724450 Montfort-le-Gesnois

Tel : 02.43.76.70.25

Site web : www.cslares.fr

INSCRIPTIONS

Veillez régler la participation financière
à l'accueil du Centre Social
ou auprès d'Anne PICHARD à l'épicerie.



Centre Social LARES
Lieu d'Accueil, de Rencontre, d'Écoute et de Solidarité



Le Panier
Épicerie solidaire



LES ACTIVITÉS

Centre Social LARES

Montfort-le-Gesnois

Programme de janvier à mars 2018



Centre Social LARES
Lieu d'Accueil, de Rencontre, d'Écoute et de Solidarité



TRAVAUX D'AIGUILLES

Couture – Patchwork - Tricot

4-18 janv / 1-15 fév / 15-29 mars

Un jeudi sur deux de 13h45 à 16h15.

Venez partager vos idées, vos compétences et passer un après-midi convivial.

Salle des expositions du centre social.

Atelier animé par Marie-Christine MOUY.

1^{ère} séance d'essai gratuite puis 2€ les séances suivantes.

PETIT DÉJ'

5 janv – 2 fév – 2 mars

Chaque mois, venez partager vos idées, vos envies, vos projets, vos attentes autour d'un petit déjeuner convivial offert par le Centre Social. Lieu : cuisine du Centre Social.

SCRAPBOOKING

29 janv – 19 fév – 26 mars

ENCADREMENT

11-25 janv / 8-22 fév / 15-22 mars

Un jeudi sur 2, de 13h45 à 16h15.

Ouvert à tous :

parents, enfants ; confirmés et débutants ; pour les jeunes et les moins jeunes.

Animé par Marie-Claude AFFICHARD

Salle Thoury à Montfort-le-Gesnois

9 euros la séance (matériel fourni),

1^{ère} séance d'essai gratuite.

ANGLAIS, pour s'entraîner et réparer les oublis.

Conversation anglaise le mercredi

Reprise des cours le 10 janvier

3 groupes :

Ados : 16h30 – 17h30

Enfants débutants : 18h – 19h

Adultes : 19h – 20h

Un groupe débutants adultes est

en cours de constitution,

n'hésitez pas à vous inscrire.

Tarif : 16€ / mois



GYM DOUCE & BIEN-ÊTRE

Reprise des cours mardi 10 janvier

Pour débuter la nouvelle année en forme et en douceur, venez participer aux ateliers de gym douce.

Activité relaxante qui sollicite en douceur tout le corps, assouplit, tonifie (sangle abdominale, dos, périnée) et procure bien-être et détente.

Activité adaptée aux jeunes et futures mamans

3 SÉANCES AU CHOIX :

Mardi : 9h45 à 10h45

Mercredi : 18h45 à 19h45 et 19h45 à 20h45

Informations et inscriptions au 06 58 63 31 00

1^{ère} séance découverte gratuite – inscription préalable obligatoire

NOUVEAU : ATELIERS CUISINE

Chaque 1^{er} vendredi du mois soit le 5 janv – 2 fév – 2 mars

Préparation d'un repas

que nous partagerons avec un thème chaque mois.

Ateliers accessibles aux débutants.

Inscription obligatoire – Prix : 5€ le repas

A partir de 10h – Cuisine du centre social



REPAIR CAFÉ

Chaque 2^e vendredi du mois

soit les 12 janv – 09 fév – 09 mars de 16h à 19h.

Venez réparer gratuitement vos objets abîmés ou en panne

(chaises ou tiroirs cassés, électroménager, jouets abîmés...)

Gratuit - centre social salle rue Thoury

Verre de l'amitié offert - Adhésion annuelle 5€.

