

PROGRAMME NOVEMBRE ET DECEMBRE 2018

Lundi 5 NOVEMBRE	Mardi 6 NOVEMBRE	Mercredi 7 NOVEMBRE	Jeudi 8 NOVEMBRE	Vendredi 9 NOVEMBRE
<p>14 h – Atelier ou l'on <u>Débat avec bienveillance</u></p>  <p>Oxygène Participation = 1 € (sur inscription)</p>	<p>9 h-10 h – Gym Cenon* Parc Palmer – Salle Dojo (sur inscription) </p> <p>9 h 45 –Jardin botanique* (sur inscription) Participation = 1€</p> <p>14 h – Couture Sur inscription - Oxygène Participation = 1€ </p> <p>14h00 Chant Sur inscription - SALLE SON TAY Participation = 1€ </p>	<p>9 h 45 Cuisine Banque Alimentaire*</p> <p>Sur place (sur inscription) Participation = 2 € </p> <p>10h-12h Atelier numérique Oxygène Participation =1€ - pour le groupe en cours </p> <p>14h-16h Permanences numériques Sur inscription Participation = 1 € (pour les non adhérents)</p> <p>14h – Atelier Créatif Oxygène Participation =1€ </p>	<p><u>JOURNÉE EN 3 TEMPS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • « <u>Et si nos envies prenaient vie</u> » ☞ De 10h à 12h • « <u>Repas de Partage</u> » ☞ De 12h30 à 14h <p>(Inscription pour les plats)</p> <ul style="list-style-type: none"> • « <u>Remise des programmes</u> » ☞ De 14h à 16h 	


















* **Marche nordique/conditions d'inscription** → Fournir un certificat médical d'aptitude à une activité sportive et paiement d'une licence à l'Union Sportive de Cenon (50€/an, possibilité de paiement en 3 fois) → Tram A arrêt Palmer

* **Cuisine Banque Alimentaire** → Tram C, arrêt "place Ravezies" puis liane 9 ou 32 (direction Brandenburg) et descendre arrêt "Tourville" et aller directement en face à la banque alimentaire

* **Visite de Bordeaux** → RDV 13h45

* **Jardin Botanique** → Tram A (direction La Gardette Bassens Carbon Blanc/ Floirac Dravemont) RDV arrêt Jardin Botanique

* **Salle Son Tay** → 47 Rue de Son-Tay, 33800 Bordeaux - → Tram C Porte de Bourgogne – Arrêt Belcier puis 5 mn à pied

Lundi 12 Novembre	Mardi 13 Novembre	Mercredi 14 Novembre	Jeudi 15 Novembre	Vendredi 16 Novembre
<p>10h30 Sophrologie Oxygène (Sur inscription) – participation = 1 €</p>  <p>13 h 45 – Ecriture – Oxygène Participation = 1€</p> 	<p>9 h-10 h – Gym Cenon* Parc Palmer – Salle Dojo (sur inscription)</p>  <p>14h00 Chant - Révision Sur inscription - SALLE SON TAY Participation = 1€</p> 	<p>10h-12h Atelier numérique Oxygène Participation = 1€- pour le groupe en cours</p>  <p>14h-16h Permanences numériques Sur inscription Participation = 1 € (pour les non adhérents)</p>	<p>9 h-10 h - Marche nordique* Parc Palmer – Salle Dojo (sur inscription)</p>  <p>9 h 45 Cuisine Banque Alimentaire* Sur place (sur inscription) Participation = 2 €</p>  <p>14 h 15 - Dessin Oxygène Participation = 1€</p> 	
Lundi 19 Novembre	Mardi 20 Novembre	Mercredi 21 Novembre	Jeudi 22 Novembre	Vendredi 23 Novembre
<p>10h30 Sophrologie Oxygène (Sur inscription) – participation = 1€</p>  <p>14 h – Atelier ou l'on Débat avec bienveillance</p>  <p>Oxygène Participation = 1 € (sur inscription)</p>	<p>10 H - Paroles café thé bien être Oxygène Participation = 1 €</p> <p>9 h-10 h – Gym Cenon* Parc Palmer – Salle Dojo (sur inscription)</p>  <p>14 h Théâtre Sur inscription - Salle Son Tay Participation = 1 €</p> 	<p>10h-12h Atelier numérique Oxygène Participation = 1€- pour le groupe en cours</p>  <p>14h-16h Permanences numériques Sur inscription Participation = 1 € (pour les non adhérents)</p>	<p>9 h-10 h - Marche nordique* Parc Palmer – Salle Dojo (sur inscription)</p> <p>9 h 45 Cuisine Banque Alimentaire* Sur place (sur inscription) Participation = 2 €</p>  <p>14 h 15 - Dessin Oxygène Participation = 1€</p> 	<p>9h30 – Couture Oxygène Participation = 1€</p>  <p>9h30 – Atelier Créatif Oxygène Participation = 1€</p> 












* **Marche nordique/conditions d'inscription** → Fournir un certificat médical d'aptitude à une activité sportive et paiement d'une licence à l'Union Sportive de Cenon (50€/an, possibilité de paiement en 3 fois) → Tram A arrêt Palmer

* **Cuisine Banque Alimentaire** → Tram C, arrêt "place Ravezies" puis liane 9 ou 32 (direction Brandenburg) et descendre arrêt "Tourville" et aller directement en face à la banque alimentaire

* **Visite de Bordeaux** → RDV 13h45

* **Jardin Botanique** → Tram A (direction La Gardette Bassens Carbon Blanc/ Floirac Dravemont) RDV arrêt Jardin Botanique

* **Salle Son Tay** : 47 Rue de Son-Tay, 33800 Bordeaux - → Tram C Porte de Bourgogne – Arrêt Belcier puis 5 mn à pied









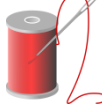










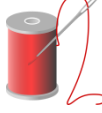

Lundi 26 Novembre	Mardi 27 Novembre	Mercredi 28 Novembre	Jeudi 29 Novembre	Vendredi 30 Novembre
<p>10h30 <u>Sophrologie</u> Oxygène (Sur inscription) - participation =1 €</p>  <p>13 h 45 – <u>Ecriture</u> – Oxygène Participation = 1€</p> 	<p>9 h-10 h <u>Gym Cenon*</u> Parc Palmer – Salle Dojo (sur inscription) </p> <p>9 h 45 – <u>Jardin botanique*</u> (sur inscription) Participation = 1 €</p>  <p>14 h <u>Théâtre</u> Sur inscription - Salle Son Tay Participation = 1 €</p> 	<p>10 h-12 h <u>Atelier numérique</u> Oxygène Participation = 1 €- pour le groupe en cours</p>  <p>14h-16h <u>Permanences numériques</u> Sur inscription Participation = 1 € (pour les non adhérents)</p>	<p>9 h-10 h <u>Marche nordique*</u> Parc Palmer – Salle Dojo (sur inscription) </p> <p>14 h 15 – <u>Dessin</u> Oxygène Participation =1 €</p> 	<p> 9h30– <u>Couture</u> Oxygène Participation = 1€</p> <p>9h30 h <u>Atelier Créatif</u> Oxygène Participation =1€ </p> <p>13H45 – <u>Balade urbaine</u> (Sur inscription) Participation = 1 €</p> <p>« Les fontaines de Baccalan » – Place Buscaillet RDV 13H45 – arrêt Quinconces tram B</p> 

* **Gym détente et marche nordique/conditions d'inscription** → Fournir un certificat médical d'aptitude à une activité sportive et paiement d'une licence à l'Union Sportive de Cenon (50€/an, possibilité de paiement en 3fois) → Tram A arrêt Palmer* **Cuisine Banque Alimentaire** → Tram C, arrêt "place Ravezies" puis liane 9 ou 32 (direction Brandenburg) et descendre arrêt "Tourville" et aller directement en face à la banque alimentaire

***Visite de Bordeaux** → RDV 13h45

* **Jardin Botanique** → Tram A (direction La Gardette Bassens Carbon Blanc/ Floirac Dravemont) RDV arrêt Jardin Botanique*

***Salle Son Tay** : 47 Rue de Son-Tay, 33800 Bordeaux - → Tram C Porte de Bourgogne – Arrêt Belcier puis 5 mn à pied

Lundi 3 Décembre	Mardi 4 Décembre	Mercredi 5 Décembre	Jeudi 6 Décembre	Vendredi 7 Décembre
<p>10h30 <u>Sophrologie</u> Oxygène (Sur inscription) – participation = 1 €</p>  <p>14 h – <u>Atelier ou l'on Débat avec bienveillance</u></p>  <p>Oxygène Participation = 1 € (sur inscription)</p>	<p>9 h-10 h – <u>Gym Cenon*</u> Parc Palmer – Salle Dojo (sur inscription)</p>  <p>14 H – <u>Chant</u> Sur inscription - Salle Son Tay Participation = 1 €</p> 	<p>10 h-12 h <u>Atelier numérique</u> Oxygène Participation = 1 €- pour le groupe en cours</p>  <p>14h-16h <u>Permanences numériques</u> Sur inscription Participation = 1 € (pour les non adhérents)</p>	<p>9 h-10 h - <u>Marche nordique*</u> Parc Palmer – Salle Dojo (sur inscription)</p>  <p>9 h 45 <u>Cuisine Banque Alimentaire*</u> Sur place (sur inscription) Participation = 2 €</p>  <p>14 h 15 – <u>Dessin</u> Oxygène Participation = 1 €</p> 	<p>9h30 – <u>Couture</u> Oxygène Participation = 1€</p>  <p>9h30– <u>Atelier Créatif</u> Oxygène Participation = 1 €</p> 
Lundi 10 Décembre	Mardi 11 Décembre	Mercredi 12 Décembre	Jeudi 13 Décembre	Vendredi 14 Décembre
<p>10h30 <u>Sophrologie</u> Oxygène (Sur inscription) – participation =1 €</p>  <p>14 H – <u>Chant- Révision</u> Sur inscription - Oxygène Participation = 1 €</p> 	<p>9h-10h – <u>Gym Cenon*</u> Parc Palmer – Salle Dojo (sur inscription)</p>  <p>9 h 45 – <u>Jardin botanique*</u> (sur inscription) Participation = 1 €</p>  <p>14 h <u>Théâtre</u> Sur inscription – Salle Son Tay Participation = 1 €</p> 	<p>9h-10h <u>yoga</u> Inscription obligatoire Prévoir : une bouteille d'eau Tenue confortable Sur inscription – Participation = 1€</p>  <p>10h-12h <u>Atelier numérique</u> Oxygène - Participation 1 € pour le groupe en cours</p>  <p>14h-16h <u>Permanences numériques</u> Sur inscription Participation = 1 € (pour les non adhérents)</p>	<p>9 h-10 h - <u>Marche nordique*</u></p>  <p>Parc Palmer – Salle Dojo (sur inscription)</p> <p>14h15 – <u>Dessin</u> Oxygène Participation = 1 €</p> 	<p>9h30 – <u>Couture</u> Oxygène Participation = 1€</p>  <p>9h30 h <u>Atelier Créatif</u> Oxygène Participation = 1 €</p> 

* **Gym détente et marche nordique/conditions d'inscription** → Fournir un certificat médical d'aptitude à une activité sportive et paiement d'une licence à l'Union Sportive de Cenon (50€/an, possibilité de paiement en 3fois) → Tram A arrêt Palmer

* **Cuisine Banque Alimentaire** → Tram C, arrêt "place Ravezies" puis liane 9 ou 32 (direction Brandenburg) et descendre arrêt "Tourville" et aller directement en face à la banque alimentaire

* **Visite de Bordeaux** → RDV 13h45

* **Jardin Botanique** → Tram A (direction La Gardette Bassens Carbon Blanc/ Floirac Dravemont) RDV arrêt Jardin Botanique –

* **Salle Son Tay** : 47 Rue de Son-Tay, 33800 Bordeaux - → Tram C Porte de Bourgogne – Arrêt Belcier puis 5 mn à pied

vacances scolaires

Lundi 17 Décembre	Mardi 18 Décembre	Mercredi 19 Décembre	Jeudi 20 Décembre	Vendredi 21 Décembre
 <p>10h30 <u>Sophrologie</u> Oxygène (Sur inscription) – participation : 1 €</p>	<p>9h-10h – <u>Gym Cenon*</u> Parc Palmer – Salle Dojo (sur inscription)</p>  <p>14 h <u>Théâtre</u> Sur inscription - Salle Son Tay Participation = 1 €</p>  <p>13h45 <u>Spectacle de Noël</u> RDV Oxygène Sur inscription obligatoire Participation = 1 € Concert de l'orchestre harmonique du conservatoire de Bordeaux Théâtre Fémina</p>	<p>9 h 45 <u>Cuisine Banque Alimentaire*</u> Sur place (sur inscription) Participation = 2 €</p>  <p>10h-12h <u>Atelier numérique</u> Oxygène Participation 1 € Sur inscription- pour le groupe en cours</p>  <p>14h-16h <u>Permanences numériques</u> Sur inscription Participation = 1 € (pour les non adhérents)</p>	<p>11H30 - <u>REPAS PARTAGE</u> Chacun emmène de quoi partager RDV à Oxygène (sur inscription)</p>  <p>14 h 15 - <u>Dessin</u> Oxygène Participation = 1 €</p> 	 <p>9h30 – <u>Couture</u> Oxygène Participation = 1€</p> <p>9h30 – <u>Atelier Créatif</u> Oxygène Participation = 1 €</p>  <p>13H45 – <u>Balade urbaine</u> (Sur inscription) Participation 1 € « Les Capucins » et le « quartier St Michel »</p>  <p>RDV 13H45 Tram C – arrêt Ste Croix</p>
Lundi 24 Décembre	Mardi 25 Décembre	Mercredi 28 Décembre	Jeudi 29 Décembre	Vendredi 30 Décembre

vacances de Noël

**Joyeuses fêtes
à tous**



* **Gym détente et marche nordique/conditions d'inscription** → Fournir un certificat médical d'aptitude à une activité sportive et paiement d'une licence à l'Union Sportive de Cenon (50€/an, possibilité de paiement en 3fois) → Tram A arrêt Palmer

* **Cuisine Banque Alimentaire** → Tram C, arrêt "place Ravezies" puis liane 9 ou 32 (direction Brandenburg) et descendre arrêt "Tourville" et aller directement en face à la banque alimentaire

* **Visite de Bordeaux** → RDV 13h45

* **Jardin Botanique** → Tram A (direction La Gardette Bassens Carbon Blanc/ Floirac Dravemont) RDV arrêt Jardin Botanique –

* **Salle Son Tay** : 47 Rue de Son-Tay, 33800 Bordeaux - → Tram C Porte de Bourgogne – Arrêt Belcier puis 5 mn à pied