



at  
maison  
ans toniques

C  
C  
A  
S



# MAISON DES ANS TONIQUES

---

PROGRAMME  
JANVIER À MARS 2023

# TARIFS 2022-2023



## ACTIVITÉS DE LA MAISON DES ANS TONIQUES

---

Repas à thème / 28 €

Thé dansant / 14 €

Goûter gourmand / 4 €

Boisson / 2 €

Bouteille d'eau 50 cl / 1 €

## FORFAIT TRIMESTRIEL

---

Informatique / 60 €  
(cours d'une heure)

## FORFAIT ANNUEL

---

Cours d'anglais / 89 €

Cours de gymnastique / 72 €

Marche Nordique / 120 €

Cours de poterie / 146 €

Atelier informatique / 84 €

## À LA SÉANCE

---

Conférence / 6 €

Cours de danse / 6 €

Country / 5 €

Stage de gymnastique / 5 €

# LES ATELIERS

## ART & TECHNIQUES

---

### • ART CRÉATIF

**M<sup>me</sup> Christine Le Gall**  
Mardi 2 fois par mois /  
15h – 17h

### • TRICOT

**M<sup>me</sup> Geneviève Perez**  
Jeudi / 15h – 17h

### • MÉMOIRE

Mardi / 9h30 – 11h

**M<sup>me</sup> Pierrette Fiume**  
Mercredi / 10h30 – 12h  
Jeudi / 13h30 – 15h  
Vendredi / 10h – 11h30

### • ANGLAIS

**M<sup>me</sup> Marina Libert**  
Mardi / 9h – 10h30  
10h30 – 12h  
Jeudi / 15h – 16h30  
Vendredi / 10h – 11h30  
**89 € l'année**

### • ART FLORAL

**M<sup>me</sup> Michèle Chesneau**  
Jeudi 1 fois par mois  
14h30

### • JEUX SCRABBLE

Vendredi / 14h – 16h30

### • JEUX DE SOCIÉTÉ

**Animatrice de la Ludothèque**  
Vendredi 1 fois par mois  
13h45 – 16h

### • INFORMATIQUE

**M. Rodolphe Bonin**  
Lundi / 8h45 – 12h15  
Mardi / 8h45 – 12h15  
Mardi / 13h30 – 17h  
Mercredi / 8h45 – 12h15  
Jeudi / 8h45 – 13h15  
**60 € le trimestre (cours)**  
**84 € l'année (atelier)**

## ARTS PLASTIQUES

---

### • POTERIE

**M<sup>me</sup> Isabelle Nicolas-Astier**  
Lundi / 15h – 17h  
**146 € l'année**

## MUSIQUE DANSE & SPORT

---

### • TOUT EN DANSE

**M<sup>me</sup> Michèle Doyen**  
Jeudi et vendredi  
1 fois par mois  
14h30 – 16h30

### • COUNTRY

**M<sup>me</sup> Magali Naval-Bernard**  
Mercredi / 14h30  
**5 € la séance**

### • GYMNASTIQUE

**M<sup>me</sup> Mylène Berry**  
Lundi / 9h – 12h  
Mardi / 10h – 12h 14h – 15h  
Mercredi / 9h – 12h  
Jeudi / 10h45 – 11h45  
14h – 17h  
Vendredi / 9h – 12h  
**72 € l'année**

### • MARCHÉ NORDIQUE

**M. Joël Le Tallec**  
Jeudi 9h15 – 11h15  
**120 € l'année**

# JANVIER 2023



## POINTS FORTS

- **COUNTRY / 5 €**

Les mercredis / 14h30

Planning des dates à l'accueil

- **LOISIRS CRÉATIFS**

Mardis 3 et 17 / 15h

- **JEUX DE SOCIÉTÉ**

Vendredi 13 / 13h45

- **TOUT EN DANSE**

Jeudi 12 / 14h30

Vendredi 20 / 14h30

- **ART FLORAL**

Jeudi 19 / 14h30

## CONFÉRENCE AUDIOVISUELLE

### « *Le littoral normand* »

Mardi 24 / 14h30

Animée par **Didier Faget** (6€)

L'auteur nous propose de découvrir la côte Normande entre Fécamp et la baie du Mont Saint Michel.

Il nous fera découvrir les plus beaux métiers artisanaux normands : la dinanderie et le travail du cuivre.



**FÉV** 2023

## **POINTS FORTS**

---

- **COUNTRY / 5 €**

Les mercredis / 14h30

Planning des dates à l'accueil

- **LOISIRS CRÉATIFS**

Mardis 7 et 14 / 15h

- **TOUT EN DANSE**

Vendredi 10 / 14h30

Jeudi 16 / 14h30

- **JEUX DE SOCIÉTÉ**

Vendredi 10 / 13h45

- **ART FLORAL**

Jeudi 9 / 14h30

## **CONFÉRENCE AUDIOVISUELLE**

---

« *Le musée de Prado* »

Mardi 21 / 14h30

Animée par *Lionel Cariou de Kerys*  
(6€)

Le musée du Prado de Madrid est reconnu pour posséder la plus belle collection de peintures espagnoles du 12<sup>e</sup> au 19<sup>e</sup> siècle.

## **INFORMATION**

---

- **Du 20 février au 5 mars**

Congés scolaires

- Pas de cours, ni d'ateliers.
- Restauration assurée

# MARS 2023



## POINTS FORTS

---

- **COUNTRY / 5 €**

Les mercredis / 14h30

Planning des dates à l'accueil

- **LOISIRS CRÉATIFS**

Mardis 7 et 21 / 15h

- **TOUT EN DANSE**

Jeudi 9 / 14h30

Vendredi 24 / 14h30

- **JEUX DE SOCIÉTÉ**

Vendredi 10 / 13h45

- **ART FLORAL**

Jeudi 23 / 14h30

## CONFÉRENCE AUDIOVISUELLE

---

### « L'Argentine »

mardi 28 / 14h30

Animée par **Didier Faget** (6€)

Buenos-Aires, ses quartiers qui rappellent les plus grandes capitales d'Europe, la Patagonie, avec son plus impressionnant glacier du monde « El Perito Moreno » sans oublier les plus hautes chutes du monde à Iguazu.

## REPAS DE PRINTEMPS DANSANT

---

**Samedi 18 / 12h30**

Inscriptions à partir du 13 février  
animé par **Didier Couturier** (28 €)  
avec une animation surprise



# DÉTENTE ET CONVIVIALITÉ

## DÉJEUNER

---

- **DU LUNDI AU VENDREDI,** vous pouvez déjeuner à la Maison des Ans toniques.

- **TOUS LES MERCREDIS : « FRITES ET GRILLADES »**

Ce jour exceptionnel, les grands-parents peuvent inviter les petits-enfants.

Inscriptions sur place ou au CCAS.  
Réservation 48h à l'avance.

## LE SALON

---

- **VENDREDI DE 14 H À 16H**  
Espace convivial pour papoter, bouquiner ou simplement vous détendre autour d'un goûter gourmand (4 €)



## Maison des Ans Toniques

23/25 Villa Domas – 01 40 96 73 39

Ouverte aux seniors

Du lundi au vendredi de 9 h à 17h30