

## ➤ Activités permanentes

Renseignements et inscriptions à l'accueil de la MDH

### Lundi

**Peinture à l'huile avec l'association la Palette Arc en Ciel**

de 8h45 à 12h

**Échange de savoirs**

de 14h à 17h

**Marche nordique**

de 14h à 16h

**Cours de Yoga**

de 17h à 18h15 et de 18h30 à 20h

**Danse folklorique avec l'association Ensemaille**

de 20h à 22h30

### Mardi

**Gym et pilate avec l'association GV**

de 9h à 11h

**Modelage terre avec l'association Reg'arts**

de 14h à 19h

**Atelier Apprentissage du Français**

de 14h45 à 15h45

**Atelier cuisine adultes (2 fois / mois)**

de 17h45 à 20h

**Théâtre adultes**

de 19h30 à 21h

**Accueil jeunesse**

de 21h à 24h

### Mercredi

**Atelier créatif libre**

de 13h30 à 17h30

**Atelier cuisine ados (le dernier merc. de chaque mois)**

de 13h30 à 16h30

**Troc'vêtements (2 fois par mois)**

de 16h30 à 18h

**Danse orientale avec l'association Terres d'Orient**

de 18h30 à 20h

**Accueil jeunesse**

de 20h à 24h

### Jeudi

**Peinture à l'huile avec l'association la Palette Arc en Ciel**

de 8h45 à 12h

**Paniers solidaires**

de 17h30 à 19h

**Zumba**

de 18h30 à 19h30

### Vendredi

**Gym avec l'association ASTA**

de 10h30 à 11h30

**Atelier Apprentissage du Français**

de 14h45 à 15h45

# PROGRAMME

## Mars/Avr. 2018

### Venez partager un moment avec nous !!!

Renseignements et inscriptions  
à la MDH Anne Frank/Les Granges

Maison des habitant-es  
Anne-Frank/Les Granges  
1 rue de Lorraine  
Tél. 04 76 40 20 51

## > MARS

**Mardi 6 mars 2018**

**Atelier nutrition/santé adultes**  
de 17h45 à 20h

**Mercredi 7 mars 2018**

**Spectacle "C'est (un peu)  
compliqué d'être à l'origine du  
monde"**

**à la Rampe**  
à 20h

**Mercredi 7 mars 2018**

**Économie Sociale et Solidaire  
Troc'vêtements**  
de 16h30 à 18h30

**Mercredi 14 mars 2018**

**Café des parents (UPP) à la MDH  
Anne Frank / Les Granges**  
de 9h à 11h

**Mercredi 14 mars 2018**

**Atelier bien être -  
Découverte du feng shui**  
de 17h à 19h



**Mardi 20 mars 2018**

**Atelier nutrition/santé adultes**  
de 17h45 à 20h

**Mercredi 21 mars 2018**

**Économie Sociale et Solidaire  
Troc'vêtements**  
de 16h30 à 18h30

**Mercredi 28 mars 2018**

**Atelier cuisine des ados**  
de 13h30 à 16h30

**Mercredi 28 mars 2018**

**Café des parents (UPP) à la MDH  
Les écureuils**  
de 9h à 11h

Université  
populaire  
des parents

Cité  
PLURIELLE

Samedi 17 mars 2018  
Métissée plurielle  
de 11h à 21h30 à la Rampe

## > AVRIL

**Mardi 3 avril 2018**

**Atelier nutrition/santé adultes**  
de 17h45 à 20h

**Mardi 3 avril 2018**

**Spectacle "Archie Shepp  
plays Sidney Bechet"  
à la Rampe**  
à 20h



**Mercredi 4 avril 2018**

**Économie Sociale et Solidaire  
Troc'vêtements**  
de 16h30 à 18h30

**Vendredi 6 avril 2018**

**Atelier "fabrication de produits  
ménagers"  
en partenariat avec ALEC**  
de 9h30 à 11h

**Mardi 17 avril 2018**

**Atelier cuisine "p'tits chefs"**  
de 9h45 à 13h

**Mercredi 18 avril 2018**

**Économie Sociale et Solidaire  
Troc'vêtements**  
de 16h30 à 18h30

**Mercredi 25 avril 2018**

**Atelier cuisine des ados**  
de 13h30 à 16h30



## > LUDOTHÈQUE

Temps de jeux, parents / enfants

**Les mercredis**  
de 14h à 16h

**Les jeudis**  
de 16h à 18h

**Les vendredis**  
de 16h à 18h



**Attention !!!  
changement d'horaires  
pendant les vacances scolaires**

## > SERVICE SOCIAL

**Les vendredis – MDH Surieux  
Permanences Écrivain public sur  
rendez-vous au 04 76 09 64 03  
de 8h45 à 12h30**