



**Activités proposées par
l'association**

**3 rue Anatole France
21500 MONTBARD**



**association usagers et amis
du CS Romain rolland**



assoc.centresocial@orange.fr



03.80.92.12.06

Centre social de Montbard

ACTIVITES CULTURELLES



➡ Atelier de français

**Un lieu d'échanges pour permettre aux personnes d'origines étrangères d'acquérir les bases de la langue française.
Jour à définir (Gratuit)**



➡ Dictée

Un stylo, une feuille et une dictée amusante pour tester sa connaissance de la langue française. Le mercredi 14h30 (Gratuit)



➡ Atelier bureautique

initiation à l'informatique

Traitement de texte - tableur- Recherche sur le Web - Mardi 14h00 (gratuit)



ACTIVITES MANUELLES



➔ Démo de cuisine

Savourez un plat ou un dessert après la démonstration faite par un "chef".

**Le 2ème vendredi du mois à 14h00
(entre 2€ & 5€)**

➔ Couture



Sont à votre disposition, brodeuse, sur-jeteuses, machines à coudre, patrons, etc..

Mardi de 14h00 à 17h00 (20€/mois ou 10€ la séance)

➔ Vannerie

Jeudi de 09h00 à 12h00 et 13h00 à 16h00 (gratuit)



➔ Composition florale

Venez réaliser votre composition avec l'aide d'un professionnel.

Le 3ème lundi du mois (25€ la compo)



➔ Modelisme

Lundi-mercredi-vendredi à 14h00

Maison des associations- route de chatillon

(Gratuit)



ACTIVITES ARTISTIQUES



➔ Dessin- Aquarelle -
Lavis(Encre de chine)

Lundi 14h00 - 16h00 (20€/mois)



➔ Peinture à l'huile

Mardi de 14h00 à 16h00 (35€/mois)



➔ Les Dames de Chœurs

**Il suffit d'aimer chanter.
Vendredi à 10h30 (Gratuit)**



ACTIVITÉS SPORTIVES & RELAXATION



➔ **Assouplissement Stretching**

Mardi de 12h30 à 13h30 (40€/Trimestre)



➔ **Gymnastique douce**

**Lundi de 14h30 à 15h30
ou 15h30 à 16h30 (55€/Trimestre)**

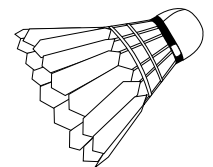


➔ **aérodanse**

Mercredi de 18h30 à 19h30 (40€/trimestre)



➔ **Badminton loisirs**



Jeudi 19h30 à 22h00 (12€/année) - une boîte de volant offerte (Gymnase ST ROCH)

**CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE
POUR TOUTES ACTIVITES SPORTIVES**

ACTIVITÉS SPORTIVES & RELAXATION



YOGA

**Mercredi de 15h30 à 17h00
(75€/trimestre)**



Sophrologie-Relaxation

**Jeudi à 15h00 ou Vendredi à 18h00
(56€/trimestre)**



**Balade découverte
des environs de Montbard**



**Pour ce rendez-vous, pas besoin d'être
randonneur ou grand marcheur, à chacun
son rythme pour profiter et se détendre
Mercredi à 13h30 (Gratuit)**

**CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE
POUR TOUTES ACTIVITES SPORTIVES**

ACTIVITÉS SPORTIVES & RELAXATION ENFANTS



➔ Badminton Loisirs

Jeudi de 19h30 à 22h00 Gymnase de ST
ROCH à partir de 12ans accompagné
d'un adulte.
(12€/année) une boite de volant offerte

➔ Eveil Corporel

Enfant de 3 à 6 ans
Mercredi de 17h15 à 18h15. (110€ /année)



➔ Aérodance

Enfant de 5 à 10 ans
Mercredi de 14h00 à 15h00 (110€/année)

**CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE
POUR TOUTES ACTIVITES SPORTIVES**

ADHESION



La carte d'adhésion est obligatoire pour toute activité pratiquée au Centre Social.

Elle est valable du 1er septembre 2023 au 31 août 2024.

Votre adhésion vous permet de participer aux activités et aux diverses sorties et manifestations organisées par l'Association des Usagers et Amis du CS Romain Rolland.

Tarifs à compter du 1er septembre 2023

13 € pour les adultes

7€ pour les enfants de moins de 12 ans

7 € pour l'accompagnement scolaire, l'atelier de français et l'animation collective famille

