



Poursuite des inscriptions pour l'année 2022.

Prévoir un certificat médical de moins de 3 mois pour la pratique de la gym douce.
Participation de 56 € pour la gym (places limitées) et 60 € pour le cyber. Paiement par carte bancaire de préférence.

Merci de penser à nous fournir (pour ceux qui le souhaitent) vos **derniers avis d'imposition (2021)** pour éventuellement pouvoir bénéficier d'un dégrèvement lors de certaines sorties.

Entre gourmandises, danses, lumières de Provence et lectures japonaises

Au menu de ce mois d'avril, l'équipe des Coteaux propose deux rencontres gourmandes, les ateliers cuisine-diététique avec le partenariat de Silver Fourchette et la visite de l'atelier des chocolatiers à Chaville. Et si nous abusons quelque peu des chocolats et autres macarons, aucune inquiétude, nous pourrons nous dépenser lors de notre bal du 22 avril aux Heures Claires. Cela fait si longtemps... Nous voyagerons également. Première étape dans la belle Provence de Cézanne à l'atelier des Lumières de Paris où nous plongerons littéralement dans les œuvres de cet artiste si talentueux. Une expérience immersive extraordinaire ! Deuxième étape, une plongée dans l'univers mystérieux des mangas, véritable phénomène littéraire. L'occasion nous sera donnée de nous maintenir à la page en découvrant ce qui se cache derrière ce nom si prisé par la jeune génération. Sans oublier tous les autres ateliers et activités. Vous êtes prêts ?

A très vite
Abed, Amandine et Valérie

LUNDI 28 MARS



A partir de 10 h 00 : Inscription par téléphone au 01 46 89 64 86 pour les ateliers cuisine en partenariat avec Silver Fourchette le lundi 11 ou le mardi 12 avril. Places limitées. Gratuit.

14 h 00 – 17 h 00 : 100 % nature. Le temps d'un après-midi, nous vous proposons de feuilleter un superbe album animalier. Au programme des photos étonnantes, émouvantes, drôles, de quoi nous faire rire et rêver. Circuit en car prévu.

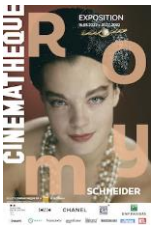
15 h 30 : anniversaires de mars.

MARDI 29 MARS

Pour cause de sortie au Château de Versailles, l'Espace d'animation des Coteaux sera fermé toute la journée.

MERCREDI 30 MARS

11 h 30 : Visite guidée de l'exposition Romy Schneider à la Cinémathèque de Paris. Sur inscription. Environ 17 €. Prévoir des tickets de transport. **L'Espace Animation des Coteaux sera fermé l'après-midi.**



JEUDI 31 MARS

10 h 15 – 11 h 15 : Gymnastique douce. Sur inscription. Venir avec une serviette et une bouteille d'eau.

13 h 30 – 16 h 30 : Atelier libre d'arts plastiques.



VENDREDI 1 AVRIL

10 h 15 -- 11 h 15 : **Atelier PRIF l'équilibre en mouvement.** Sur inscription.

13 h 30 – 17 h 00 : **Jeux de société.** Circuit en car prévu.



LUNDI 4 AVRIL

A partir de 10 h 00 : **Inscription par téléphone au 01 46 89 64 86 pour la visite guidée de l'atelier des Chocolatiers à Chaville prévue le mardi 12 avril après-midi.** Places limitées. Gratuit. Circuit en car prévu.

14 h 00 : **Thé ciné aux 3 Pierrots. En corps de Cédric Klapisch avec Pio Marmai, Muriel Robin et François Civil.** Elise, 26 ans est une grande danseuse classique. Elle se blesse pendant un spectacle et apprend qu'elle ne pourra plus danser. Dès lors sa vie va être bouleversée, Elise va devoir apprendre à se réparer... Entre Paris et la Bretagne, au gré des rencontres et des expériences, des déceptions et des espoirs, Elise va se rapprocher d'une compagnie de danse contemporaine. Cette nouvelle façon de danser va lui permettre de retrouver un nouvel élan et aussi une nouvelle façon de vivre. 4,50 € à régler le jour-même aux 3 Pierrots. Sur inscription. Circuit en car prévu. L'Espace d'Animation des Coteaux sera fermé l'après-midi.

Attention, séance à 14 h 00.



MARDI 5 AVRIL

10 h 00 – 12 h 00 : **Conférence informatique : Internet et sa sécurité.** Sur inscription.

14 h 30 : **Gymnastique cérébrale.** Ouvert à tous.



MERCREDI 6 AVRIL

A partir de 10 h 00 : **Inscription par téléphone 01 46 89 64 86 pour la visite des expositions « Cézanne, lumières de Provence » et « Kandinsky, l'odyssée de l'abstrait » à l'Atelier des Lumières à Paris prévue le mercredi 20 avril.** Places limitées. Environ 13 €.



JEUDI 7 AVRIL

10 h 15 – 11 h 15 : **Gymnastique douce.** Sur inscription. Venir avec une serviette et une bouteille d'eau.

13 h 30 – 16 h 30 : **Atelier libre d'arts plastiques.**

VENDREDI 8 AVRIL

10 h 15 -- 11 h 15 : **Atelier PRIF l'équilibre en mouvement.** Sur inscription.

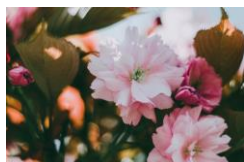
13 h 30 – 17 h 00 : **Jeux de société.** Circuit en car prévu.



LUNDI 11 AVRIL

10 h 00 – 12 h 00 : **Atelier cuisine** en présence d'une cheffe et d'une diététicienne en partenariat avec Silver Fourchette. Sauf modifications, les plats concoctés pourront être dégustés sur place à l'Espace d'animation des Coteaux lors d'un déjeuner. Sur inscription à partir du 28 mars. Places limitées. Gratuit.





MARDI 12 AVRIL

10 h 00 – 12 h 00 : Atelier cuisine en présence d'une cheffe et d'une diététicienne en partenariat avec Silver Fourchette. Sauf modifications, les plats concoctés pourront être dégustés sur place à l'Espace d'animation des Coteaux lors d'un déjeuner. Sur inscription à partir du 28 mars. Places limitées. Gratuit.

15 h 00 : Visite guidée de l'atelier des Chocolatiers à Chaville sur le thème du chocolat et des macarons. Sur inscription à partir du lundi 4 avril. Gratuit. Places limitées. Circuit en car prévu.



les
choco-
latiers



MERCREDI 13 AVRIL

De 9 h 00 à 12 h 00 et de 13 h 30 à 16 h 00 : Atelier d'Art Floral. Sur inscription. Places limitées. Participation de 35 €.



JEUDI 14 AVRIL

10 h 15 – 11 h 15 : Gymnastique douce. Sur inscription. Venir avec une serviette et une bouteille d'eau.

13 h 30 – 16 h 30 : Atelier libre d'arts plastiques.



VENDREDI 15 AVRIL

10 h 15 – 11 h 15 : Atelier PRIF l'équilibre en mouvement. Sur inscription.

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société. Circuit en car prévu.



LUNDI 18 AVRIL

L'Espace d'animation des Coteaux sera fermé toute la journée pour cause de jour férié.



MARDI 19 AVRIL



10 h 00 – 12 h 00 : Conférence informatique : Faire sa déclaration d'impôts en ligne. Sur inscription.

10 h 30 – 12 h 00 : Découverte de l'univers du manga à la médiathèque de Saint-Cloud. Visite guidée de l'exposition « L'atelier des sorciers » et présentation du phénomène manga.

Sur inscription. Gratuit.

14 h 30 : Atelier créatif : Miroir ô mon beau miroir dis-moi qui est le plus beau ? Ouvert à tous.

MERCREDI 20 AVRIL

15 h 00 : Visite de l'Atelier des Lumières à Paris. Découverte de deux expositions immersives. « Cézanne, lumières de Provence » qui propose un voyage au cœur des œuvres majeures de l'artiste, suivant le fil rouge de la nature vers la Provence et la Sainte-Victoire suivie de « Kandinsky, l'odyssée de l'abstrait ». **Sur inscription à partir du mercredi 6 avril.** Places limitées. Environ 13 €. Prévoir tickets de transport.

L'Espace d'Animation des Coteaux sera fermé l'après-midi.



JEUDI 21 AVRIL

10 h 15 – 11 h 15 : Gymnastique douce. Sur inscription. Venir avec une serviette et une bouteille d'eau.

13 h 30 – 16 h 30 : Atelier libre d'arts plastiques.





VENDREDI 22 AVRIL

10 h 15 -- 11 h 15 : Atelier PRIF l'équilibre en mouvement. Sur inscription.

14 h 00 -- 17 h 00 : Bal à la résidence des Heures Claires. Circuit en car prévu. L'Espace d'Animation des Coteaux sera fermé l'après-midi.

LUNDI 25 AVRIL

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société. Circuit en car prévu.

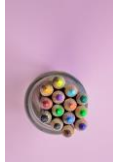


MERCREDI 27 AVRIL

10 h 00 : Cercle de lecture. Venir avec un livre que vous avez lu. Ouvert à tous. L'Espace d'animation des Coteaux sera fermé l'après-midi.

JEUDI 28 AVRIL

13 h 30 – 16 h 30 : Atelier libre d'arts plastiques.



VENDREDI 29 AVRIL

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société. Circuit en car prévu.

A noter que les anniversaires du mois d'avril seront conjointement fêtés avec les anniversaires du mois de mai...en mai.



Rappel des règles sanitaires (sous réserve de modifications) L'accès à l'Espace d'animation des Coteaux n'est désormais plus soumis à la présentation du pass vaccinal. Le port du masque n'est plus obligatoire, mais libre à chacun de le porter ou pas. Les gestes barrière (lavage des mains...) restent d'actualité.

Programmes et photographies sont en ligne sur le site internet de la ville www.saintcloud.fr. Dans l'onglet **MON QUOTIDIEN** rubrique **Solidarité** puis **Espace Animation des Coteaux**. N'hésitez pas à nous téléphoner pour vous renseigner au 01 46 89 64 86

L'Espace d'animation des Coteaux est ouvert tout au long de l'année du lundi au vendredi de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h (sauf jours fériés). Les amis des Coteaux y sont les bienvenus en dehors des ateliers et activités proposés, il est toutefois recommandé de se référer au programme et éventuellement de nous appeler au 01 46 89 64 86, pour éviter de trouver porte close en cas d'impératifs extérieurs de l'équipe.

