

PROGRAMME SORTIES

Mardi 18 octobre 2016

Départ 19h00 les lavandes : Sortie bien-être
Hamam nocturne « Les bains de l'Orient ». Participation de 8€ par personne . Transport en minibus. Sur inscription.



Jeudi 20 octobre 2016

Départ 9h00-18h30 les lavandes : Visite de **Nîmes**. Participation de 10 € par personne. Transport en minibus.

Programme de la journée

- ⇒ Visite du centre historique en petit train.
- ⇒ Repas libre
- ⇒ Visite des arènes de Nîmes.



Mercredi 26 octobre 2016

Départ 9h00 les lavandes :
Grande Sortie au
« Zoo de la Barben ».

Participation de 10 € par personne. Transport en car. Prévoir pique nique et tenue adaptée.



PROGRAMME LOISIRS

CREATIFS

Vendredi 07 octobre 2016

De 9h à 14h30 à la Villa Vidal : Atelier cuisine
Participation de 5 € . Sur inscriptions.

Menu libanais proposé par « **Chef Karima** »

- ☞ Maakouda
- ☞ Riz libanais poulet
- ☞ Beignets sucrés

Vendredi 14 octobre 2016

De 9h30 à 11h30 à la Villa Vidal : Atelier
« Cours de Beauté » . Participation de 5 € .
Sur inscriptions.

- ☞ Anti-rides 100 % naturel
- ☞ Cire orientale

Vendredi 21 octobre 2016

De 9h30 à 11h30 à la Villa Vidal : « **Atelier Cuisine** ». Participation de 5 €. Sur inscriptions.

☞ Tcharek

☞ Makrout el louz

PROGRAMME SANTÉ



Jeudi 13 octobre 2016

Journée Santé « Dépistage Diabète » au Centre social et culturel Nelson Mandela.

Vendredi 14 octobre 2016

Détente piscine de 12h00-14h00 au complexe aquatique « **Aquasud** ». Participation de 3 € par personne. Sur inscriptions.

Dimanche 16 octobre 2016

Journée « Foule des gazelles » au Mourillon course féminine pour la lutte contre le cancer du sein . A partir de 10 h à la Tour Royale .

PROGRAMME EMPLOI

Mercredi 05 octobre 2016

De 9h à 11H30 à la Villa Vidal : Atelier « Focus Projet Professionnel ». Ouvert aux jeunes et adultes. Sur inscriptions.

Mercredi 12 octobre 2016

De 9h à 11H30 à la Villa Vidal : Atelier « Préparation Forum Emploi » co-animé par Claire Vinchon gérante d'un cabinet de recrutement. Ouvert aux jeunes et adultes. Sur inscriptions.

Jeudi 13 octobre 2016

De 8h30 à 12H30 à la Maison Méditerranée : Forum « 48h pour l'emploi ». Ouvert aux jeunes et adultes. Sur inscriptions. Transport en minibus.



INFOS

Tarif de l'adhésion annuelle :

10 € par famille (et par foyer)

Pour les activités physiques et sportives :

Apporter un certificat médical d'aptitude

JARDINS FAMILIAUX

Nous mettons à votre disposition des parcelles de terrain pour votre consommation personnelle **à partir du 12 septembre 2016**. Le tarif est de 30 euros l'année.

Du mardi au samedi

Départ à 9h les lavandes : transport en minibus.



Pour tout renseignement, ne pas hésiter à nous contacter ou à vous rendre directement au siège de l'association.

ASSOCIATION FEMME DANS LA CITÉ



Adresse:

710 avenue Jean Bartolini

Résidence les lavandes entrée 1

83500 LA SEYNE SUR MER

Tél : 04.94.06.66.60

Email : fdlc83@gmail.com

Site : <http://fdlc83.fr/>

PROGRAMME OCTOBRE 2016