

## SORTIES ET EVENEMENTS

### Week End "Nîmes"

⇒ Septembre 2016.

### "Octobre Rose"

⇒ Octobre 2016.

### Cinema Entrevues

⇒ Novembre 2016.

### Repas convivial

⇒ Décembre 2016.

### "Journée de la Femme"

⇒ Mars 2017.



Une inscription est  
obligatoire pour  
toutes les activités et  
sorties proposées.



AU CCSRB

4, rue de Madrid  
90 000 BELFORT

 03.84.21.20.11/06.64.89.93.41

E-mail : femmesrelais90@laposte.net

### Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi  
de 9h - 12h / 14h - 17h30  
Fermé les mercredis après-midi



# FEMMES RELAIS 90

## PROGRAMME D'ACTIVITES 2016-2017

ECHANGER



Savoir-faire

Savoir

Savoir-être



## FORMATION EN LANGUE FRANÇAISE



**Débutant :**  
Lundi 9h-11h / 14h-16h  
Mardi 9h-11h



**Passerelle A.1 / A.2 :**  
Jeudi 9h-11h



**Faux débutant :**  
Jeudi 9h-11h / 14h-16h  
Vendredi 9h-11h



**Intermédiaire :**  
Lundi 9h-11h / 14h-16h  
Mardi 9h-11h  
**Approfondissement B1 :**  
Mercredi 14h30-16h30



**Passerelle - Démarches Professionnelles :**  
Mardi 14h-16h  
à partir du 1 février 2017

## ACTIVITES SPORTIVES

### GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Tous les **lundis 9h-10h**  
Tous les **vendredis 9h-10h**



### ZUMBA

Danse de groupe inspirée de rythmes latins  
Tous les **jeudis 14h15-15h15**



Extérieur :  
Tous les **mardis 14h15-15h15**  
( La clé des Champs )  
Tous les **vendredis 14h15-15h15**  
( Glacis du Château )

### PISCINE

Piscine des Résidences  
Tous les **jeudis 15h30-16h30**



### THERMES

Piscine chauffée, Spa,  
Massages, détente /  
Un **vendredi toutes les 6 semaines**



## ATELIER INFORMATIQUE

### MAISON DIGITALE

Initiation bureautique  
Prérequis : Lire/Ecrire  
Formatrice spécialisée  
Tous les **mardis 14h-16h**



## MAIS AUSSI ...

MARCHE DE NOEL



SORTIE WEEK-END



SORTIE DE FIN D'ANNEE



## CAFE FEMININ

Espace convivial

Rencontres thématiques



Tous les **vendredis 10h-11h**  
(semaine impaire) Au CCSR  
4 rue de Madrid

Tous les **mardis de 9h-11h**  
A la Maison de Quartier des Glacis :  
22 avenue de la Laurencie

Tous les **lundis de 14h-16h**  
À la Maison de Quartier Jacques Brel :  
10 rue Zaporojie