



RÉSEAU D'**E**CHANGES **R**ECIPROQUES DE **S**AVOIRS DU **C**HABLAIS

36 BOULEVARD DU PRÉ CERGUES

74200 THONON LES BAINS (ASSOCIATION W744000616)

Présidente : Anita : doolaegeanita07@gmail.com

Secrétaire : Marie-France : 06.85.10.53.59 (mariefrancemaire@sfr.fr) – Médiatrices : Colette : 07.69.61.74.14 – Odile : 06.31.65.23.85

ECHANGES REGULIERS + PONCTUELS – MARS - AVRIL 2026

MAISON DES ASSOCIATIONS – 18 AVENUE DE LA GRANGETTE - THONON-LES-BAINS – HORS VACANCES SCOLAIRES

LUNDI	FREQUENCE	HORAIRES	JOUR - LIEU	CONTACT	TELEPHONE
Allemand en chantant	Tous les 15 jours	11:00 – 12:00	Lundi sauf vacances scolaires – Maison des Associations Thonon	Colette	07 69 61 74 14
Espagnol débutant	Toutes les semaines	14:00 – 15 :30	Lundi sauf vacances scolaires – Maison des Associations Thonon	Danielle P.	06 20 20 78 85
Conversation italienne	Toutes les semaines	15 :30 – 17:00	Lundi sauf vacances scolaires - Maison des Associations Thonon	Marie-Rose	06 62 77 46 27
MARDI / DANSE	1 ^{er} et 3 ^{ème} semaine	18 :30 – 20:00	Maison des Associations Thonon – A partir du 20.01.26	Anita	06 75 49 41 42
MERCREDI / RELAXATION	Toutes les semaines COMPLET	14h : 15h max. 10 personnes	Tous les mercredis – Domicile Dany Chemin des Clergés 21-24 – Thonon les Bains	Dany	06 60 84 29 39
JEUDI / MEDITATION	Toutes les semaines	15h : 16h	Tous les jeudis – Domicile Dany, adresse idem	Dany	06 60 84 29 39
JEUDI / TAI CHI	Tous les jeudis	18:30 – 19:30	Tous les jeudis - SALLE CHATELARD, sauf vac. scolaires	Colette/Michèle	07 69 61 74 14
GYM DOUCE	Mardi tous les 15 jours	18:30 – 19:30	Maison des Associations Thonon les Bains	Taly	06 49 24 04 74

Marche/Balade	Mardi + Vendredi	Matin	Lieu et horaire via groupe WhatsApp « Activités »	Michèle W.	06 42 31 92 35
---------------	------------------	-------	---	------------	----------------

MAISON DES ASSOCIATIONS - 791 AVENUE DE LA RIVE, 74500 AMPHION-LES-BAINS – VENDREDI + SAMEDI APRES-MIDI

VENDREDI	FREQUENCES	HORAIRES	JOUR - LIEU	CONTACT	TELEPHONE
Matin : Gym douce	Toutes les semaines	11:00 – 12:00	Vendredi matin. Maison Assoc. Amphion	Sandra B.	06 79 96 85 41
Initiation Informatique	Reprise et endroit seront communiqués ultérieurement			Marie-France M. Muriel	06 85 10 53 59 06 10 81 35 04
Astrologie	Arrêt jusqu'en juin 2026		Vendredi – Maison Associations Amphion		
Anglais débutant	16.01 – 23.01 – 30.01 – 06.02.	14:15 – 16:00	Vendredi – Maison Associations Amphion		
SAMEDI APRES-MIDI					
Travaux Manuels, jeux société... Travaux aiguilles, couture, etc...	1 semaine sur 2. Anita avise des dates via Groupe WhatsApp Activités	14:30 – 18:00	Samedi – Maison des Associations Amphion	Anita	06 75 49 41 42
Atelier Dessin/Peinture	1 x tous les 15 jours	14:30 – 18:00	Samedi-Maison des Associations Amphion	Catherine D.-M.	06 26 10 14 16

DATE	ECHANGES PONCTUELS	Horaires	LIEU	CONTACT	TELEPHONE
18.03	Fabrique Kéfir fruit – Apporter 1 bocal de 1L, 1 citron bio 1 figue sèche bio	14h	Allinges – Domicile Josette B.	Josette B.	06 32 69 97 57
25.03	Cueillette Ail des Ours	14:00-16:00	Allinges	Josette B.	06 32 69 97 57
26.04	Concert Mi-Choeur à Sciez – Marie-France B. mettra l’affiche du concernant dans le groupe WhatSapp - Marie-France B.				06 68 03 83 75
30.05	Café Littéraire – Librairie de Téhéran de Marjane Kamal – Persephone de Benjamin Carteret – La castrastrophique visite du zoo de Joël Dickers – La joie de vivre de Gisèle Pelicot – Le village de l’allemant de Boualem Sansal. Café Saveurs Bohêmes à Thonon proposé par Colette V. 07 69 61 74 14 -				07 69 61 74 14
	RDV tous les 15 jours, dès le 24 février, de 14h30 à 17h à Orcier – Activité jardin permaculture			Sandrine	06 64 99 26 95

PROCHAINE REUNION MENSUELLE : VENDREDI 10 AVRIL 2026, 18H, SUIVI REPAS CANADIEN

