



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 – OCTOBRE – NOVEMBRE 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	Anita	06 75 49 41 42
MERCREDI / RELAXATION	Toutes les semaines COMPLET	14h15 : 17:00 max. 6 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	15h00 -16:00	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	Thaly	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	Michèle V.	06 79 96 85 41
Initiation Informatique	Toutes les semaines	16:00 – 18:00	Vendredi - Maison Assoc. Amphion	David	06 84 73 83 25
Anglais débutant	1 semaine débutant – 1 semaine avancé	14:15 – 16:00	Vendredi – Maison Assoc. Amphion	Lucette	06 74 74 36 11
SAMEDI APRES-MIDI					
Travaux manuels, jeux société ..	1 semaine sur 2. Anita avise des dates via	14:30 – 18:00	Samedi – Maison des Associations Amphion	Anita	06 75 49 41 42
Travaux aiguilles, couture, etc..	Groupe WhatsApp Activités				
Atelier Dessin/Peinture	1 x tous les 15 jours	14:30 – 17:30	Samedi-Maison des Associations Amphion	Catherine D.-M.	06 26 10 14 16

DATE	ECHANGES PONCTUELS	Horaires	LIEU	CONTACT	TELEPHONE
13.10	Faire son Kéfir de fruits	14h – 16h	Allinges - Domicile de Josette	Josette B.	06 32 69 97 57
15.10	Visite Expo Sarah Bernard – Tarif 9 ou 7€	14h	Evian	Odile	06 31 65 23 85
25.10	Loto – Collectif Solidarité 2000	15h	Espace Tully – Cartes en vente	France B.	06 50 21 66 80
14.11	Repas Châtelard – Participation 10€ Acpte 5€ à l'inscription – Menu à définir	12h	Espace Châtelard	Anita	06 75 49 41 42
05.12	Café Littéraire – Livres : Un message caché selon Holbein de Allain Glycos – La leçon des ténèbres de Léonor de Recondo – Une année de neige de Christian Signol – Les enfants du train de Suzanne Goldring – Une âme brisée de Akira Mizubayashi – Le jour de guerre est arrivé de Laurent Seksik Que la mort nous frôle de Michel Bussi – La méditerranée et l'Europe de Predrag Natveijevitch. Lieu et horaire à déterminer – Colette avisera les personnes inscrites.			Colette	07 69 61 74 14
	Pétanque – Boulevard du Stade – Evian	15h	Evian	M.-Claude M.	06 08 96 93 90

**PROCHAINE REUNION MENSUELLE : JEUDI 12 NOVEMBRE 2026, 18H30, SUIVI REPAS PARTAGE
ESPACE DE QUARTIER CHATELARD, 12BIS AVENUE DU CHATELARD, THONON-LES-BAINS**

