



*Les Cordelles*

**Les Cordelles : Hôtel de Ville  
place de la libération  
94170 Le Perreux sur Marne**

**Email : [lescordelles@orange.fr](mailto:lescordelles@orange.fr)**

**Site internet : [www.les-cordelles.net](http://www.les-cordelles.net)**

**Facebook : [www.facebook.com/lescordelles94170](https://www.facebook.com/lescordelles94170)**

**Tel : 01 41 93 17 84 ou 07 71 72 39 26**



*Les Cordelles*



*Les Cordelles. ...  
Bougez vous et gardez le lien !!!*

**Association des Cordelles**

*depuis 43 ans à vos côtés*

## L'association

Les Cordelles, une association, créée en 1976, dont l'objectif est de développer des activités de loisirs.

Pratiquer des activités ensemble et les rendre accessibles au plus grand nombre, telle est notre vocation.

Nos 500 adhérents sont des seniors qui aiment échanger et partager leurs centres d'intérêts, mais aussi nouer de nouvelles amitiés.

Les nouveaux membres seront toujours les bienvenus au sein de notre association pour l'énergie nouvelle qu'ils apportent.

N'hésitez pas à nous rendre visite sur le site internet et dans nos centres.

## L'équipe

PRESIDENTE : Audrey REBUT

VICE-PRESIDENTE : Claudine CARREZ

TRESORIER : Josette BORDERES

SECRETAIRE : Anne TABABOUCHE

DIRECTRICE DES CENTRES : Emmanuelle VARANDA

Située au bureau administratif du CENTRE DE LOISIRS

FOCH 22 résidence des Iles 94170 Le Perreux sur Marne

Téléphone : +33 1 41 93 17 84 de 14 heures à 18 heures

Portable : 07 71 72 39 26

### Adresse des centres



Centre Foch, 22 résidence des Iles, 32 allée des ormes, 100 Bld Foch 94170 Le Perreux



Centre Clémenceau  
34 avenue Clemenceau 94170  
Le Perreux sur Marne



Centre des Joncs Marins 30 rue Pierre  
Barberet 94170 le Perreux sur Marne



### **Activités du centre Joncs Marins (Luc Maine)**

Centre des Joncs Marins. 30 Rue Pierre Barberet

**Lundi : 14 h 30 à 19 h - Peinture diverses techniques**

**Mardi : 14 h à 18 h - Ateliers divers. Travaux manuels**

Art floral, atelier de couture Jeux de cartes,  
scrabble. Couture

Loto : 2ème Mardi du mois à partir de Février.

**Mercredi : 10h00 : yoga avec l'association ASMP**

14h-18h - Jeux divers

**Jeudi : 10 h à 11 h 30 : initiation informatique**

14 h 00 :

- jeux divers

- Atelier Danses Musettes

**Vendredi : 14 h 30 à 17 h 30 - Peinture**

14 h 30 : jeux divers

### **Activités du centre CLEMENCEAU**

34 Avenue Clémenceau - 94170 Le Perreux-Sur-Marne

**Lundi : 14 h à 18 h : Cours et parties de bridge**

Jeux divers, scrabble

**Mardi : 14 h à 18 h : jeux divers / Initiation au Bridge**

Pétanque.

**Mercredi : 14 h à 18 h : Bridge et jeux divers.**

**Jeudi : 14 h à 18 h : jeux divers**

**Vendredi : 14 h à 18 h : jeux divers**

Tournois de bridge/tarot/belote à certaines dates  
calendrier à consulter sur place.

Atelier mémoire- deux fois par mois,  
(en fonction des disponibilités)

### **Activités Culturelles, sorties et voyages**

Les Cordelles proposent tout au long de l'année des voyages,  
des sorties culturelles, des concerts à la Philharmonie de  
Paris, des visites de musées ainsi que des expositions.

La liste et les programmes sont sur notre site internet ou  
notre page Facebook. vous pouvez également consulter  
les programmes sur nos panneaux d'affichage dans nos trois  
centres.

## Activités sportives

**Golf : En fonction des conditions climatiques**

**Lundi : 18h15 : Pilate (payable en 3 fois)**

**Mardi : 14h - Tennis de table  
16h30-17h - Piscine (privatisé + entrée)**

**Mercredi : 9 h Yoga avec l'association ASMP**

**Jeudi : 14h - Tennis de table**

**Vendredi : 9h30 - Marche tous niveaux  
10h - QI QONG - Abdos-Fessiers**



**Les 40 ans des Cordelles**

## Activités du centre Foch

**Centre FOCH. 22 Résidence des Iles.  
32 Allée des Ormes ou 100 Bld Foch.**

### Lundi :

10 h à 12 h : Cabaret, Comédie, sketches.  
14 h à 18 h : Jeux divers, scrabble, tarot, belote, initiation aux échecs.  
14 h à 18 h : travaux manuels.  
18h15 : Cour Pilate (payant)  
1er lundi tous les 2 mois : Loto

### Mardi :

14 h : Ateliers libres de peinture  
15 h 00 : Aquarelle  
14 h 30 à 17 h 30 : peinture sur porcelaine (ts les 15 j.)  
Ateliers divers (gravure, décors papiers etc...)  
14 h à 18 h : jeux divers, scrabble, tarot, rami

### Mercredi :

14 h à 18 h : atelier peinture à l'huile  
14 h à 18 h : Echecs, jeux divers, tarot, scrabble....

### Jeudi :

10 h : chants et variétés avec les Cordelodies.  
14 h à 17 h : Peinture. Broderie  
14 h à 18 h : jeux divers, travaux manuels, tricot

### Vendredi :

10 h à 12 h : Gymnastique, relaxation. Qi Qong  
14 h à 16 h : Cours de dessin. Techniques diverses  
14 h : Ateliers manuels, divers  
14 h à 17 h : Jeux divers, tarot, scrabble, rummikub.  
14 h à 17 h : Atelier généalogie Foch (voir le calendrier)