



# PROGRAMME DES ACTIVITÉS

Notre association propose divers ateliers, activités dans tous les domaines : artistiques, culturelles et sportives. Nos cours sont ouverts à tous : hommes, femmes et enfants. Venez-vous initier ou perfectionner en :

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| Art floral                     | Jeux de société               |
| Cartonnage                     | Marqueterie de paille         |
| Couture                        | Patchwork et Broderie         |
| Décoration sur divers supports | Peinture sur soie             |
| Informatique                   | Sorties culturelles / Théâtre |
| Gymnastique                    | Tricot et Crochet             |
| Pilates                        | Art Floral                    |
| Gymnastique douce              |                               |

Retrouvez le programme sur  
[www.cfo-association.com](http://www.cfo-association.com)

30, rue de la Marne - 78800 HOUILLES - **Contact : 06.45.80.84.19**  
**Email : [contact@cfo-association.com](mailto:contact@cfo-association.com)**

ART FLORAL		ANIMATRICE : Contact : 06/45.80.84.19	
Résumé	Apprenez à composer vos bouquets et centres de table. A la fin de la séance, vous repartez avec votre création. Participation à l'achat des fleurs à <u>chaque cours 20€</u> <u>sauf cours avec des fleurs exotiques 25€</u> . Contenant à amener sauf 1 er cours * calendrier fourni à la rentrée*		
Lieu : au local, 30 Rue de la Marne – 78800 Houilles		5 pers./cours mini	
<b>8 séances par an</b>	<b>Mercredi 14H-16H</b>	<b>* calendrier fourni à la rentrée*</b>	
<b>Prix à l'année</b>			<b>150€</b>

CARTONNAGE		ANIMATRICE : Christine BOURLEAU Contact : 06/45.80.84.19	
Résumé	Techniques de bases et réalisations d'objets cartonnés en travaux dirigés.		
Lieu : au local, 30 Rue de la Marne – 78800 Houilles		9 pers./cours mini	
<b>5 séances par an</b>	<b>Mercredi 9H30 – 16H30</b>	<b>* calendrier fourni à la rentrée*</b>	
<b>Prix à l'année</b>			<b>160€</b>

COUTURE		ANIMATRICE : Marie - Paul DEHEYN Contact : 06/44.06.62.36	
Résumé	Technique de base, utilisation d'un patron, coupe, ouvrage personnel, travaux dirigés.		
Lieu : au local, 30 Rue de la Marne – 78800 Houilles		10 pers./cours	
<b>Mardi 9H-11H30</b>	<b>Mardi 14H -16H30</b>	<b>Mardi 19H -21H00</b>	
<b>Prix à l'année</b>			<b>200€</b>

<b>DECORATION s/ SUPPORTS</b>		<b>ANIMATRICE : Françoise PRESUTTI</b> Contact : 06/45.80.65.25	
Résumé		Diverses techniques de collage serviettes sur tous supports - Matériel fourni à régler à chaque cours soit <u>10€ minimum</u> - A la fin de chaque séance vous repartez avec votre création.	
Lieu : au local, 30 Rue de la Marne – 78800 Houilles		8 pers./cours mini	
<b>1 cours par mois</b>	<b>Vendredi 14H - 17H</b>	<b>* calendrier fourni à la rentrée*</b>	
		<b>Prix à l'année</b>	<b>45€</b>

<b>Gymnastique Gym douce Pilates</b>		<b>COACH SPORTIF: Priscilla PERNOT/WILLY PAYET</b> Contact: 06/45.80.84.19	
Lieu : au Triplex, Rue Faidherbe – 78800 Houilles			
<b>Lundi</b> 9-10H Gym 10-11H Pilates	<b>Mardi</b> 9H-10H Pilates 10H-11H Gym douce	<b>Judi</b> 9H-10H Gym 10H-11H Pilates	<b>Vendredi</b> 9H-10H Gym douce 10H-11H Gym
<b>Prix à l'année (1 cours / semaine)</b>			<b>150€</b>
<b>Prix à l'année (plusieurs / semaine)</b>			<b>200€</b>

<b>INFORMATIQUE</b>		<b>ANIMATRICE : Catherine SAUR</b> Contact : 06/45.80.84.19	
Résumé		Vous êtes débutant(e), vous voulez vous perfectionner, nous répondons à toutes vos questions sur PC , tablette et smartphone	
Lieu : à domicile		Cours <b>particuliers</b>	
		<b>Prix pour 2H</b>	<b>25€</b>

<b>JEUX DE SOCIETE</b>		<b>ANIMATRICE : Françoise PRESUTTI</b> Contact : 06/45.80.65.25	
Résumé		Se retrouver autour de tables de jeux : scrabble, belote, rami ...	
Lieu : au local, 30 Rue de la Marne – 78800 Houilles			
<b>Mercredi 14H-17H</b>			
		<b>Prix à l'année</b>	<b>10€</b>

<b>MARQUETERIE DE PAILLE</b>		<b>ANIMATRICE : Christine BOURLEAU</b> Contact : 06/45.80.84.19	
Résumé		Techniques de base, utilisation de la paille - coupe et collage. Assemblage sur supports en travaux dirigés.	
Lieu : au local, 30 Rue de la Marne – 78800 Houilles		9 pers./cours mini	
<b>5 séances /an</b>	<b>Vendredi 9H30 - 16H30</b>	<b>* calendrier fourni à la rentrée*</b>	
		<b>Prix à l'année</b>	<b>160€</b>

<b>PATCHWORK - BRODERIE</b>		<b>ANIMATRICE : Gisèle ENGRAND</b> Contact : 06/33.61.76.09	
Résumé		Tous niveaux : patchwork, broderie, points comptés, rubans soie, boutis, hardanger, broderie suisse, canevas, crochet ...	
Lieu : au local, 30 Rue de la Marne – 78800 Houilles		8 pers./cours mini	
<b>Lundi 14H – 17H</b>			
		<b>Prix à l'année</b>	<b>50€</b>

<b>PEINTURE SUR SOIE</b>		<b>ATELIER LIBRE</b> Contact : 06/45.80.84.19	
Résumé		La peinture est fournie, l'étuvage inclus.	
Lieu : au local, 30 Rue de la Marne – 78800 Houilles			
<b>Judi 14H – 17H</b>		/	
		<b>Prix à l'année</b>	<b>55€</b>

<b>SORTIES CULTURELLES ET THEATRE</b>		<b>ANIMATRICE Catherine SAUR</b> Contact : 06/45.80.84.19 -	
Résumé		Sorties au théâtre, sorties culturelles dont le programme détaillé et les conditions d'inscription sont communiqués en début de chaque trimestre.	
Lieu : au local, 30 Rue de la Marne – 78800 Houilles		/	
		<b>Prix forfait :</b>	<b>15€ + coût de la</b>

<b>TRICOT ET CROCHET</b>	<b>ANIMATRICE Françoise PRESUTTI</b>	
	<b>Contact : 06/45.80.65.25</b>	
Résumé	Tricot, crochet ... Apprendre à réaliser des ouvrages, se retrouver pour échanger des idées et modèles - autour d'un café ou d'un thé..	
Lieu : au local, 30 Rue de la Marne – 78800 Houilles	10 pers / cours	
<b>Lundi 14H-17H</b>	<b>Mardi 14H – 17H</b>	
<b>Prix à l'année</b>		<b>50€</b>
		<b>sortie</b>