



CENTRES D'ANIMATION DE BORDEAUX

Argonne Nansouty Saint-Genès

Centre d'animation ARGONNE NANSOUTY St-GENÈS

agrée centre social par la CAF 33

Cultures urbaines

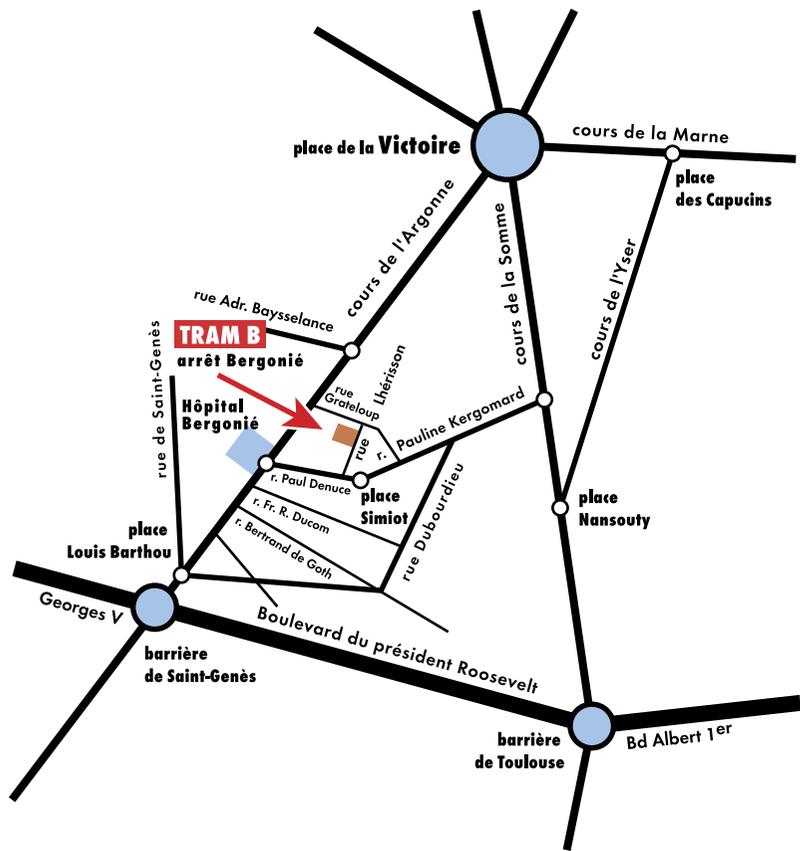
1 bis rue Lhérisson, 33800 Bordeaux

05 56 94 70 05

argonne@cabordeaux.fr

Centres d'animation de Bordeaux

centresanimationbordeaux.fr • facebook.com/centresanimationbordeaux



CENTRES D'ANIMATION DE BORDEAUX

Argonne Nansouty Saint-Genès



CAISSE D'ÉPARGNE AQUITAINE POITOU-CHARENTAIS LA BANQUE, NOUVELLE DÉFINITION.



Gironde LE DÉPARTEMENT girondet.fr



Centres d'animation de bordeaux

• Avec **20 000** personnes accueillies dont **8 000** adhérents, **450** personnes bénévoles, engagées auprès des **400** professionnels de l'association. Une association d'animation socioculturelle, républicaine, agréée jeunesse et éducation populaire

- > Au cœur des quartiers avec des partenaires, des valeurs et principes d'hospitalité, de respect, de citoyenneté, de laïcité et de responsabilité.
- > Un projet associatif empreint de pédagogie du faire-ensemble, d'éducation, d'art et de culture, d'ouverture au monde, à l'autre, à la diversité culturelle, d'engagement associatif et de partenariat.

Centre animation Argonne Nansouty Saint-Genès

Directeur : Jean Garra
Adjoint de direction : Thierry Charenton

- > *Inscrivez-vous à la lettre d'information du centre (parution tous les mois) pour être au cœur des événements du centre*
- > *C'est simple : rendez-vous sur le site centresanimationbordeaux.fr*

Training hip-hop

Du lundi au vendredi 16 h 30 > 19 h
Samedi 14 h > 19 h
Public adolescents et adultes

Un espace libre de danse hip-hop pour s'entraîner et partager autour de la culture hip-hop et de ses valeurs. Ouvert à tous sans exception, « la training hip-hop » est l'occasion de s'entraider et d'échanger avec d'autres danseurs issus d'horizons très divers. Un moment d'émulation, de danse en partage pour progresser et s'enrichir.

Tarif : gratuit

Wing Chun

Mardi & vendredi 19 h 30 > 21 h 30
Vendredi 12 h > 14 h
Samedi 9 h > 10 h 30
Public adultes & jeunes

« La boxe du printemps radieux. » Le Wing Chun est un système très complet basé sur des principes tels que : l'économie des mouvements, l'attaque et la défense simultanée, le pragmatisme et la spontanéité. La particularité du Wing Chun Kuen « la boxe du printemps radieux » demeure dans l'emploi cohérent et efficace des forces et sensations physiques présentes lors d'une approche martiale entre individus. Un enseignement authentique mais pourtant non figé. Cette école Wing Chun Bordeaux présente une évolution bien précise avec des bases concrètes issues de l'enseignement de Tang Sang. Votre instructeur, Armand Floréa est un disciple direct de Tang Sang dans les styles Wing Chun Kuen et Mi Tsung I Pay.

Site internet : <http://wingchunbordeauxblog.wordpress.com/a-propos/>

Tarif : 40 €/mois (pour deux séances par semaine) • 25 €/mois (une séance par semaine)

Wing Chun Kung-Fu

Vendredi 18 h > 19 h 15
Public jeunes 12 > 17 ans

Cours de Wing Chun Kung-Fu pour les jeunes à partir de 12 ans. C'est un excellent style d'autodéfense devenu célèbre grâce à Bruce Lee. Cette pratique comporte de nombreux avantages : confiance en soi, concentration, respect, discipline, force, rapidité, meilleure santé et condition physique, esprit d'équipe. Accessible à tous, le Wing Chun combine à la fois un entraînement physique et mental. Armand Floréa a introduit le Wing Chun en France en 1991 et formé plusieurs générations. Il est un des plus grands experts en Wing Chun et Tai-Chi Mi Tsung en Europe.

En savoir plus : <http://www.wingchunbordeaux.com>

Tarif : 260/280/300 €/année (en fonction du quotient familial)



Quelques mots sur le centre d'animation

Tout au long de l'année, le centre d'animation Argonne Nansouty Saint-Genès propose un accompagnement auprès des familles du quartier pour permettre la rencontre et le dialogue, l'entraide et l'engagement. Une conseillère en économie sociale et familiale est à votre disposition afin de coordonner l'ensemble des actions proposées en lien avec les animateurs socioculturels et les partenaires du quartier.

Vous pouvez venir nous retrouver sur différents espaces qui sont les vôtres et qui n'attendent que vos propositions

- Autour d'un espace accueil, vous pourrez venir rencontrer d'autres personnes du quartier, disposer d'informations sur la vie du quartier, trouver des éléments de compréhension sur les questions liées à la vie de famille.
- Des ateliers cuisines du monde une fois par mois seront l'occasion de mettre en valeur vos savoir-faire. N'hésitez pas à venir nous faire découvrir votre culture culinaire.
- Faire des économies pour son porte-monnaie et la planète. De nombreuses associations partenaires nous épaulent pour vous donner les bons tuyaux de la vie quotidienne
- Papa pique, maman coud, mamie tricote. Des ateliers création à faire vivre selon vos humeurs et vos besoins. Tout est à inventer.
- Des sorties à la journée, des week-ends familles et des séjours vous permettront de vous évader de votre quartier tout en découvrant la diversité culturelle de notre région
- Nous vous proposons des espaces de réflexions, débats et échanges sur des sujets liés aux questions d'éducation, d'autorité parentale, de gestion du budget ou encore de santé.
- Des jeux de société en familles sont proposés par l'équipe d'animation pour passer un moment de jeu fédérateur réunissant toutes les générations.
- Conçues par vous et pour vous, des soirées festives (karaoke ; blind test, danse en ligne...) égaieront le centre et ses abords.
- Nous pouvons également vous accompagner pour organiser vos vacances en autonomie.
- Même si on ne parle pas français, on peut se comprendre. Des ateliers sociolinguistiques sont animés pour tous ceux qui souhaitent améliorer leur pratique de la langue.



Théâtre d'improvisation | adultes

Mardi 20h 15 > 22h 15
Public adultes

Un atelier d'improvisation théâtrale, pour tous... Un esprit de troupe où chacun/e trouve sa place, donne de l'énergie, se ressource, se fait plaisir, se nourrit des autres... jouer, rire, mimer, chanter, sauter, inventer l'improbable, danser, proposer, raconter des histoires, s'éclater... C'est aussi des spectacles à voir (matchs d'improvisation théâtrale), des événements à créer ensemble...

Tarif: 200 €/an

Temps forts découvertes

Mercredi 14h > 18h
Public jeunes 11 > 17 ans

Canoë, paddle, court-métrage, jeux de rôle, escalade, surf et écocitoyenneté. Le contenu des « Temps forts : découvertes » a pour objectif la sensibilisation et l'initiation à une pratique sportive ou artistique. À l'occasion de ces activités encadrées par des professionnels diplômés, nous tenons avant tout à valoriser l'épanouissement de chacun et espérons ainsi aider les enfants à faire leur choix futur. Chaque jeune peut s'inscrire à un ou plusieurs cycles d'activités en fonction de ses goûts et de ses envies. Les groupes n'excéderont pas le nombre de 15 jeunes afin de favoriser la progression de tous et de privilégier la qualité de la relation.

• Tarifs

- La tarification est calculée en fonction des revenus de la famille.
- Afin de calculer votre quotient familial, vous devez nous fournir :
 - > votre (vos) dernier(s) avis d'imposition
 - > et votre dernière attestation de paiement CAF mentionnant votre quotient familial

Quotient familial	< 580 €	de 581 à 1200	> 1201
Kayak/Paddle	55 €	60 €	70 €
Jeux de rôle	30 €	35 €	40 €
Court-métrage	55 €	60 €	70 €
Escalade	55 €	65 €	70 €
Surf et éco-citoyenneté	70 €	80 €	90 €

> Possibilité de paiements échelonnés



SOMMAIRE

- 5** • Acorpsdanse
• Après-midi jeux en familles
• Atelier apprentissage de la langue française
- 6** • Atelier créatif – Trico'thé et custom café
• Atelier multimédia
• Atelier pâtisserie parents-enfants
- 7** • Boxe française
• Chorale rock: Yellow Riff
• Cuisines du monde
- 8** • Danse contemporaine
• Escalade Escalade
• Exploration graphique
- 9** • Hip-hop avec La Smala
• Jonglerie & yoga acrobatique
• La ruche qui dit oui!
- 10** • Le point infos vacances
• Lindy Hop avec Bordeaux Swing
• Mur d'escalade Barbey
- 11** • Pilates et stretching relaxation
- 12** • Plongée sous-marine
• Qi Gong
- 13** • Théâtre
• Théâtre d'improvisation (jeunes)
• Théâtre d'improvisation (adultes)
- 14** • Temps forts découvertes
• Training hip-hop
- 15** • Wing Chun
• Wing Chun Kung-Fu

Acorpsdanse

Lundi 18h30 > 20h
Public adultes

La danse est un moyen d'expression par le geste, pouvant être éprouvée de manière consciente, improvisée ou libre... Chaque danse a ses propres codes, son histoire, son rythme et ses sens... Chaque danseur en fait son propre langage.

Le travail de cet atelier s'articule autour d'une gestuelle contemporaine, en passant par les chemins anatomiques et physiologiques du corps.

Danse contact, manipulation, stretching, sont les étapes de cet atelier afin de traverser la danse comme une sensation; le corps et l'esprit étroitement liés par le mouvement...

Tarif: 10 €/mois | cours 1 h 30

Après-midi jeux en familles

Samedi 14h30 > 18h | tous les 2 mois (voir lettre d'information)
Tout public

Un moment en famille pour partager et s'amuser autour du jeu et de son univers. L'équipe d'animation vous propose à chaque séance de découvrir le plaisir de jouer dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Tarif: 1 €/après-midi

Atelier apprentissage de la langue française

Jours & horaires à déterminer...

Parler, comprendre, lire et écrire en français.

Animer par l'animatrice familles du centre et une animatrice en français langue étrangère, cet atelier est ouvert à tous, quel que soit son niveau de pratique.

À travers des exercices avant tout basés sur l'oralité et l'échange, cet atelier vous permettra, de manière progressive et adaptée, de progresser et de vous sentir plus à l'aise avec la langue française.

Contact: référent adultes & familles 06 40 31 99 55 ou 05 56 94 70 05

Tarif: adhésion adulte 9 €

Skateparc

Lundi au vendredi 9h > 19h
Samedi 14h > 19h

Un Skateparc entièrement fait maison, réalisé par les jeunes adhérents, bump, table à welling, barre de slide... sont à disposition pour tous les skateurs, débutants ou confirmés. En accès libre. Régulièrement des Contest y sont organisés.

Adhésion annuelle obligatoire | 6-11 ans: 3 € | 12-17 ans: 6 € | +18 ans: 9 €

Théâtre

Lundi 19h > 22h30
Public adultes

Un atelier d'initiation à la pratique théâtrale avec le groupe 33, une valeur sûre du théâtre Bordelais. Fondé en 1972 par Jacques Albert-Canques, le groupe 33 se définit comme une troupe de proximité qui a à cœur la transmission de l'art Théâtral. Un atelier pour toutes les générations et pour le plaisir de jouer.

Tarif: 16 €/an

Théâtre avec le groupe « Écoute s'il pleut encor' »

Samedi 10h45 > 14h
Public adultes

Le groupe « Écoute s'il pleut encor' » propose des ateliers où se tissent le mouvement et le texte. Inspirés de la danse contemporaine et du théâtre, ces ateliers ne nécessitent pas de technique particulière, ils sont ouverts à tous, débutants ou confirmés.

Tarif: 50 €/trimestre

Théâtre d'improvisation | jeunes

Mercredi 14h > 16h
Public jeunes 11 > 17 ans

Ateliers d'initiation et de perfectionnement au théâtre d'improvisation pour les jeunes âgés entre 11 et 17 ans. L'objectif est de permettre à des jeunes de pratiquer l'art de l'improvisation à travers des ateliers simples et accessibles. Ils découvriront une discipline à la fois ludique et pédagogique, qui permet de travailler la cohésion de groupe, la réactivité, l'acceptation, le partage des idées et surtout l'imagination. Les principes sont simples: écouter, accepter, rebondir, être spontané, savoir utiliser son corps...

Tarif: Qf < 580: 120 € | QF 581 > 1050: 140 € | QF > 1051: 160 €

14 Plongée sous-marine

1 samedi sur 2

Public

16 h 30 > 19 h

jeunes 11 > 17 ans

Atelier d'initiation à la plongée sous-marine: cette activité encadrée par les intervenants du « Club Athlétique Municipal de Bordeaux » et un animateur de la structure, se déroule à la piscine Judaïque au rythme de deux samedis par mois. L'objectif est d'apprendre les règles de sécurité et les bases essentielles de ce sport à travers des séances de nage avec ou sans bouteille. À l'issue de l'année, chaque jeune aura l'occasion de passer le diplôme de niveau 1 de plongée sous-marine et de découvrir la faune et la flore des milieux aquatiques à travers une sortie en milieu naturel au Cap Ferret. Au-delà des séances, les jeunes apprendront à se mouvoir dans l'eau, à maîtriser leur respiration, à communiquer sous l'eau en utilisant des codes bien spécifiques, à gérer leur équipement en autonomie, bref à être des plongeurs avertis. Ils pourront compter sur l'engagement et le professionnalisme des encadrants du CAM pour leur transmettre la passion de la plongée sous-marine et le tout dans un esprit convivial et bon enfant...

Tarif: Qf < 580: 90 € | QF 581 > 1050: 100 € | QF > 1051: 110 €

Qi Gong

Mardi

10 h > 12 h

Mercredi

20 h 15 > 22 h 15

Public

adultes

Atelier animé dans la bonne humeur et de main de maître par Francis Andrieux, instructeur de Tai ji Quan et de Qi Gong et membre de l'association Wu Xia.

Le Qi Gong est une activité corporelle douce accessible à toutes et à tous. Cette gymnastique énergétique ancestrale est un des cinq piliers de la médecine chinoise. Grâce à des postures statiques ou des mouvements en rythme avec la respiration lente et profonde, le corps se renforce et s'assouplit doucement. La conscience portée à la respiration favorise le relâchement et la détente.

Tarif: 300 €/an

Atelier créatif ~ Trico'thé et custom café

Jeudi

14 h 15 > 16 h 30

Un atelier créatif pour partager ensemble autour du tricot, de la customisation, de la réparation de vêtements, de la couture...

De nombreux habitants du quartier ont des savoir-faire inexploités. D'autres souhaiteraient se lancer dans des réalisations mais n'osent pas.

Dans un souci de faire des économies, de faire de la récupération, de créer soi-même des vêtements ou des accessoires, le centre d'animation Argonne Nansouty Saint-Genès ouvre ses portes à la création pratique et familiale. Chacun pourra venir expérimenter des savoir-faire (qui parfois se perdent dans notre monde d'hyper consommation) soit pour des réalisations personnelles, soit pour des créations collectives.

N'hésitez pas à nous rejoindre avec vos envies, vos idées, vos pratiques.

Renseignements et inscriptions au 05 56 94 70 05

Tarif: gratuit

Atelier multimédia

Lundi

9 h 30 > 11 h 30

Public

adultes

L'objectif est d'appréhender l'univers d'Internet à votre rythme et d'apprendre à se servir des différents outils numériques (ordinateurs, tablettes, smartphones). Dans un cadre convivial et ludique, l'accent sera mis sur l'apprentissage par la pratique en essayant d'adapter les séances aux attentes de chacun. Vous êtes les bienvenus, si vous voulez apporter votre ordinateur portable ou votre tablette n'hésitez pas!

Tarif: 40 €/10 cours

Atelier pâtisserie parents-enfants

Samedi

14 h à 16 h 30 | 1 fois par mois

Public

adultes & familles

Le centre d'animation vous propose un après-midi de pâtisserie à partager en famille. Quelques œufs, de la farine, du sucre, du beurre... et surtout beaucoup de bonne humeur, suffiront à nous faire passer un chaleureux moment de gourmandise et de convivialité. Cet atelier s'adresse aux parents, grands-parents, enfants et petits-enfants. Les gourmands sont acceptés bien évidemment!

Tarif: 2 €/atelier

Boxe française

Mercredi 18 h 30 > 20 h
Public adolescents et adultes

La boxe française, véritable escrime des pieds et des poings, est un sport de combat complet qui peut être pratiqué par tous et à tout âge. La pratique de la savate entretient le développement de la force musculaire, de l'équilibre, de l'endurance et de la souplesse. Quelle que soit sa motivation, chacun trouvera au sein de cet atelier animé par le « Burdigala savates club », un facteur d'épanouissement, dans le sérieux et la bonne humeur.

Tarif: adultes : 190 €/an | Jeunes : 100 €/an

Chorale rock: Yellow Riff

Mercredi 19 h 30 > 21 h 15
Public adultes

YELLOW RIFF, chorale rock ouverte à tous – Proposée par l'association Oblic Solution, Yellow Riff s'adresse à toutes les générations, tous niveaux confondus.

De la bonne musique, travaillée dans la bonne humeur, dans une ambiance supercool et énergisante. Le plaisir de faire partie d'un groupe solidaire et bienveillant, de partager la beauté et la puissance du rock, de chanter et progresser ensemble sans stress, avec l'humour en prime... Au répertoire, du bon rock vivant, "réécrit" par un chef de chœur créatif et charismatique (Armand Floréa) en polyphonies riches, élaborées et inattendues – Radiohead, ACDC, The Police, Deep Purple, ZZ Top, Eric Clapton, U2, Pink Floyd, Iron Maiden, Metallica, Muse, etc.

Inscription possible toute l'année. Séance découverte gratuite. Tous les détails sur le site: <https://yellowriff.fr>

Tarif: 30 €/mois (engagement à l'année = 10 mois) ou 35 €/mois (engagement au trimestre)

Cuisines du monde

Vendredi 18 h 30 > 22 h | 1 fois par mois (voir lettre d'information)
Public adultes

Un atelier d'échange autour de la cuisine, une fois par mois, à l'initiative de chacun. Un temps de préparation culinaire au cours duquel une dizaine de personnes se retrouvent pour confectionner leurs propres idées de menus. Ouverture d'esprit, échanges de cultures, d'idées et de saveurs. Une cuisine partagée suivie d'un repas au goût de tous.

Tarif: 4 €/atelier

- > Pour toute inscription, il faut • un certificat médical de non-contre-indication,
 - dernière feuille d'imposition pour le calcul du quotient familial
 - ou attestation cantine mairie pour les jeunes bordelais
 - et 3 chèques pour la saison (à l'ordre du Mur Escalade)
- > Il est possible de faire une séance d'essai avant tout engagement
- > licence FFME obligatoire

Pilates et stretching relaxation

Lundi 12 h 30 > 13 h 30
Mardi 18 h 15 > 19 h 15 • 19 h 15 > 20 h 15
Jeudi 9 h > 10 h
 10 h > 11 h (Pilates parents – bébés)
 11 h > 12 h (stretching relaxation)
 17 h 45 > 18 h 45
Public adultes

Accompagné(e) s par Angélique, danseuse et professeur de danse, diplômée de la méthode Pilates, vous passerez un moment de bien-être à travers des exercices de respiration et de gymnastique douce. Une manière apaisée de faire travailler son corps et les postures pour gagner en souplesse et entretenir son capital physique.

	Quotient familial	Trimestre	Annuel
1 cours	< 900	80 €	220 €
	901 -1600	95 €	260 €
	> 1601	115 €	300 €
2 cours	< 900	120 €	330 €
	901 -1600	140 €	360 €
	> 1601	160 €	450 €

Le point infos vacances (PIV)

Lundi 10h > 12h

Le centre d'animation Argonne Nansouty Saint-Genès vous accueille sur rendez-vous tous les lundis pour vous aider à réaliser votre projet vacances. Parce que les vacances constituent un moment privilégié, la Caisse d'Allocations Familiales accorde une aide aux vacances sous certaines conditions. Cette aide vacances est valable pour un séjour vacances en famille ou pour les séjours de vos enfants en colonies de vacances. N'hésitez pas à prendre contact avec Christine Nicolas, animatrice familles au centre, elle vous accompagnera avec grand plaisir autour de vos futurs projets de vacances. Vous pouvez nous contacter au 05 56 94 70 05 ou au 06 40 31 99 55

Lindy Hop avec Bordeaux Swing

Lundi 19 h 30 > 20 h 30 | Dips & Tricks
20 h 30 > 21 h 30 | Débutant

Le Lindy Hop est une danse de rue qui s'est développée dans le Harlem des années vingt, en parallèle de la musique jazz et plus particulièrement le swing.

Cette danse est un mélange de plusieurs mouvements provenant des quatre coins des États-Unis, principalement le charleston, le breakaway et le collégiat. Elle est également un mélange de danse en couple et séparée, venant de ses origines métissées, avec une structure en 6 et 8 temps des danses européennes. Les cours sont animés par Solene et Zouky des performeurs spécialisés dans le style et les acrobaties!

Pour plus d'infos sur l'association : www.bordeauxswing.com

<https://www.facebook.com/bordeauxswing/>

Tarif: 220 €/an

Mur d'escalade Barbey (enfants)

Contact: le Mur d'escalade au 05 56 31 93 37 ou Argonne au 05 56 94 70 05

Lundi	+ de 9 ans	17 h 30 > 19 h	groupe Ceüse
Mercredi	6/7 ans	11 h 30 > 12 h 30	groupe Ouistitis
Mercredi	8/9 ans	14 h > 15 h	groupe Bleau
Mercredi	10/11 ans	15 h > 15 h 30	groupe Riglos
Mercredi	+ 12 ans	17 h > 18 h 30	groupe Verdon
Jeudi	6/7 ans	17 h 30 > 18 h 30	groupe Ouistitis

> L'inscription au club est annuelle

Danse contemporaine avec la Cie Lullaby

Lundi 14h > 17h
Mercredi 19h > 22h 30
Samedi 10h > 12h 30
Public adultes

Perfectionnement à la danse contemporaine avec la Cie Lullaby d'Alain Gonotey. Une formation exigeante et rigoureuse, pour des danseurs amateurs, semi-pro ou professionnels, une exploration permanente du corps dansant pour permettre au futur danseur de s'adapter aux propositions qui lui seront faites.

Condition d'inscription sur le site : <http://www.cie-lullaby.com/>

Escale Escalade

Lundi 20 h 30 > 22 h 30
Public adultes

Apprentissage de toutes les techniques de l'escalade pour faire de vous des grimpeurs expérimentés et autonomes. Moulinette, nœud de cabestan ou de huit, grimpe en tête, rappel... n'auront plus de secrets pour vous. Mais c'est aussi et surtout un espace de convivialité où tous aiment à se retrouver pour partager un moment de plaisir sportif, simple et agréable.

Tarif: 45 €/an ou 85 €/an avec la licence FFME

Exploration graphique

Mardi 17h > 18h 30 (6/10 ans)
Mercredi 15h > 17h (adolescents)
Jeudi 17h > 18h 30 (6/10 ans)

Atelier de dessins. Avec les conseils avisés de Camille vous découvrirez diverses techniques de dessins et deviendrez ainsi capable de réaliser votre propre histoire illustrée: bandes dessinées, manga, romans graphiques...

Tarif: Qf < 580: 200 € | QF 581 > 1050: 220 € | QF > 1051: 250 €



Hip-hop avec La Smala

Mardi 20h30 > 22h (*adultes*)

Jeudi 19h > 20h30 (*adultes*)

Mercredi 14h > 17h (*6/17 ans*)

Cours de danse hip-hop avec Thomas de La Smala. Une occasion unique de devenir un(e) vrai(e) Bboy ou Bgirl dans le respect des valeurs de la culture hip-hop. Toutes les techniques de la danse hip-hop vous seront enseignées (Break, pop, lock, Boogaloo...) dans un esprit de sérieux, d'exigence et le tout, dans la bonne humeur.

Jonglerie et yoga acrobatique

Jeudi 20h30 > 23h

Public adultes

Espace de pratique libre autour de tous les arts du jongle (massues, balles, bolas, bâtons du diable, diabolo...) avec l'association Jongl'argonne. Un temps d'échange autour des arts du cirque ouvert à tous, débutants ou confirmés.

Tarif: 20 €/an

La ruche qui dit oui!

Jeudi 18h > 19h30

Tout public

Chaque semaine venez récupérer vos bons produits issus d'une agriculture fermière de qualité et locale.

Rassemblons-nous pour acheter les meilleurs produits aux agriculteurs et aux artisans de nos régions.

Rejoignez l'une des 1 000 Ruches ouvertes. Il existe sûrement une Ruche près de chez vous. Devenez Membre et découvrez ses Producteurs!

Commandez en ligne. Achetez ce que vous voulez, quand vous le voulez: fruits, légumes, pain, fromage, viande, bière...

Récupérez vos produits. Mangez mieux. Locaux, frais, fermiers: découvrez et cuisinez les meilleurs produits de votre région.

<http://laruchequiditoui.fr/fr/assemblees/4991>