



RENDEZ-VOUS EN CÔTIÈRE

Agenda d'octobre 2023

ANIMATIONS-ATELIERS
EXPOSITIONS | FARFOUILLES
THÉÂTRE | ZAC EN SCÈNE

lecostellan.3cm.fr

L'agenda

Du 5/10/23 au 31/10/23



Montluel

Animation enfants - Atelier du petit herboriste - Spécial "Halloween"



🕒 14h-15h et 15h15-16h 152 créneaux horaires disponibles 14h et 15h15

📍 Rdv Place Souchon (près de la rue neuve)

💰 Tarif unique : 6 € 🧑 De 5 à 12 ans

Venez aider la sorcière Montuela à retrouver ses esprits en fabriquant une potion de sang de dragon. Au cœur de l'Apothicaire, émerveillez-vous de ce lieu hors du temps et apprenez en vous amusant ! Sur réservation à l'Office de Tourisme

📞 04 72 25 78 54

<https://lecostellan.3cm.fr/>

Toute l'année

Montluel

> Marché de Montluel (tous les vendredis)

🕒 8h-12h vendredi 📍 Place des tilleuls

💰 acces_libre

Marché alimentaire (primeur, boucher, boulanger...) et non alimentaire.

📞 04 78 06 06 23

www.ville-montluel.fr



> Terre'Ain d'expression

🕒 Atelier sur rdv 📍 133 grande Rue

💰 1 Atelier adulte: 75 € (3 heures). Inscription pour 3 Ateliers: 205 €. 1 Atelier enfant > 6 ans: 35 € (2 heures). 1 Atelier enfant < 6 ans: 20 € (1 heure). 🧑 À partir de 4 ans

Terre'Ain d'expression est un atelier de création libre & intuitive avec l'argile. Laissez-vous guider par vos envies, vos émotions & votre imagination !

Atelier adulte & enfant / Formule anniversaire enfant sur demande. Possibilité d'offrir un bon cadeau

📞 06 63 97 70 48



Sainte-Croix

> Marché de Sainte-Croix (le 1er samedi du mois)

🕒 16h-19h premier samedi du mois 📍 Halle de Sainte-Croix

💰 Entrée libre.

Des producteurs régionaux vous attendent sous la halle!

📞 04 78 06 60 94

www.ville-saintecroix.fr



©Syndicat d'initiative de Sainte-Croix

Jedi 5 octobre

Bressolles

> Cycle de méditation guidée en groupe

🕒 19h-20h 📍 111 ch du crétin

💰 Plein tarif : 10 € (1 séance) - Tarif réduit : 70 € (les 8 séances)

Venez découvrir les méditations guidées, différents thèmes seront proposés.

Un moment de détente, de bien-être et d'amour pour soi.

Inscription obligatoire par mail

Nombre de places limitées

📞 06 19 98 73 55

www.lauremellet.com



Samedi 7 octobre

Bressolles

> Atelier Reconnexion à soi

🕒 10h-12h 📍 111 ch du crétin

💰 Plein tarif : 20 €

Vous vous sentez stressée?

Vous vous sentez débordée?

Vous aimeriez vous offrir un moment pour vous ?

Vous aimeriez apprendre de nouvelles choses pour améliorer votre bien-être ?

Venez profiter d'un atelier pour vous reconnecter à vous même.

📞 06 19 98 73 55

www.lauremellet.com



Montluel

> Stage bien-être - L'auto-compassion

🕒 14h-16h 📍 MJC 3CM : Chemin de la Portelle

💰 Plein tarif : 60 € (+ adhésion MJC)

Avec Fabienne Loupy - 4 séances pour poser les fondements d'une relation saine et constructive avec soi-même et avec les autres.

📞 04 72 25 75 07
www.mjc-3cm.org



> Visite guidée du centre Historique de Montluel

🕒 RDV à 13h45 à la Tour Carrée, promenade des Tilleuls. Durée de la visite 2h. 📍 Rdv près de la Chapelle Saint Barthélémy

💰 Adulte : 3 € - Gratuit pour les moins de 16 ans.

Cette visite vous emmènera dans le centre historique de Montluel. Un pot au musée clôturera la visite.

Prévoir des chaussures adaptées
Sans réservation

📞 04 72 25 78 54

www.patrimoine-de-montluel.fr/2023/05/visite-guidee-du-17-juin-2023/



Du lundi 9/10 au dimanche 3/12/23

Montluel

> Exposition - Oïkos : Habitons mieux, vivons mieux !

📍 Hall MJC et différents lieux sur la 3CM

💰 Gratuit.

De la chambre à la cuisine, l'exposition Oïkos propose des alternatives concrètes, astuces et bonnes pratiques propres à chaque pièce pour améliorer durablement son logement. - Dans le cadre de l'événement MJC "Le climat change, changeons !"

📞 04 72 25 75 07
www.mjc-3cm.org



Jeudi 12 octobre

Bressolles

> Cycle de méditation guidée en groupe

📍 111 ch du créatin

💰 Plein tarif : 10 € (1 séance) - Tarif réduit : 70 € (les 8 séances)

Venez découvrir les méditations guidées, différents thèmes seront proposés.

Un moment de détente, de bien-être et d'amour pour soi.

Inscription obligatoire par mail

Nombre de places limitées

📞 06 19 98 73 55

www.lauremellet.com



Vendredi 13 octobre

Montluel

> Marché de l'AMAP

🕒 18h-20h 📍 Salle Polyvalente - La Portelle

💰 Tarifs non communiqués.

Retrouvez le marché organisé par l'AMAP : alimentation BIO, locale, artisanat

📞 06 65 86 39 18
www.amap-cotiere.fr/



Pizay

> Scène ouverte "Acoustic Music Club"

🕒 20h30-22h30 📍 Salle Municipale

💰 Entrée libre.

La MJC, en partenariat avec l'association "Acoustic Music Club", propose tout au long de l'année un espace scénique - de concert - dédié uniquement aux musiques jouées « en acoustique ».

Pour jouer, contactez-nous : ac.mu.club@gmail.com

www.mjc-3cm.org/saison-culturelle/saison-culturelle/acoustic-music-club



Samedi 14 octobre

Montluel

> Stage bien-être - Sophrologie : Corps et Respirations

🕒 9h30-11h30 📍 MJC 3CM : Chemin de la Portelle

💰 Plein tarif : 20 € (+ adhésion MJC)

Avec Florence Besson - L'objectif principal est d'établir un équilibre complet "Corps-Esprit": détente du corps, respirations, programmation positive du mental.

📞 04 72 25 75 07
www.mjc-3cm.org



Dimanche 15 octobre

Montluel

> Après-midis jeux de société

🕒 14h 📍 MJC 3CM : Chemin de la Portelle

💰 Plein tarif : 3 € (Adulte) - Tarif réduit : 1 € (-15 ans)

La MJC vous convie à une après-midi jeux de société.

Une après-midi pleine de convivialité où vous allez rire, comploter, bluffer, coopérer, planifier, marchander... vous AMUSER ! Les jeux vous seront expliqués par David, un expert patient et passionné.

📞 04 72 25 75 07
www.mjc-3cm.org



> Concert Flûte et Orgue à l'église de Montluel

🕒 18h-19h 📍 Eglise Notre Dame des Marais

💰 Entrée libre.

Concert Flûte et Orgue à l'église de Montluel, dimanche 15 octobre à 18h00, entrée libre



Eglise Notre-Dame des Marais, MONTLUEL
Dimanche 15 octobre 2023, 18h00

Niévroz

> Championnat de vitesse de barque de sauvetage

🕒 10h-18h 📍 CARPODROME NIEVROZ

🆓 Gratuit.

Championnat de vitesse de barque de sauvetage

📞 06 64 00 76 34

www.facebook.com/p/Amicale-Nautique-des-Sauveteurs-Nievroz-100063335373074/



Du vendredi 20 au samedi 21/10/23

Béligneux

> PATRIMOINE ET SAVEURS

🕒 9h-18h tous les jours 📍 PLACE DE LA GRANDE HERMIERE

🆓 Gratuit.

PAIN CUIT AU FOUR COMMUNAL ; VENTE DE BOUDIN ; VENTE DE POMMES ; EXPOSITION PEINTURE

📞 04 72 25 30 70

Mercredi 18 octobre

Montluel

> Tapis à histoire

🕒 10h-10h30 📍 Bibliothèque de Montluel

🆓 Gratuit.

Camille la bibliothécaire, vous transporte dans les histoires grâce à son tapis et les personnages en tissu. Pour les enfants de 0 à 7 ans, à la bibliothèque.

📞 04 78 06 43 49

<https://bibliotheque-ville-montluel.fr/>



Du mercredi 18/10 au vendredi 22/12/23

Montluel

> Exposition "Le goût de la Côtière"

🕒 9h30-12h30 et 14h15-17h15 mardi, mercredi, jeudi, vendredi. 9h30-12h30 samedi.

Fermé 11 novembre 📍 Office de Tourisme "Le Costellan"

🆓 Gratuit.

Cette exposition en lien avec les producteurs locaux et la présentation de produits « made in Côtière » sera complétée par des spécialités aindinoises et des idées recettes.

📞 04 72 25 78 54



Jeudi 19 octobre

Bressolles

> Cycle de méditation guidée en groupe

📍 111 ch du crétin

🆓 Plein tarif : 10 € (1 séance) - Tarif réduit : 70 € (les 8 séances)

Venez découvrir les méditations guidées, différents thèmes seront proposés.

Un moment de détente, de bien-être et d'amour pour soi.

Inscription obligatoire par mail

Nombre de places limitées

📞 06 19 98 73 55

www.lauremellet.com



Du mardi 24 au jeudi 26/10/23

Montluel

> Stage couture - Création Noël - 8-12 ans

🕒 10h-12h tous les jours 📍 MJC 3CM : Chemin de la Portelle

🆓 Plein tarif : 50 € (+ adhésion MJC) 🧑 De 8 à 12 ans

De fil en aiguilles, Christine vous encadre pendant les vacances scolaires pour une création couture spéciale Noël !

📞 04 72 25 75 07

www.mjc-3cm.org



Jeudi 26 octobre

Bressolles

> Cycle de méditation guidée en groupe

🕒 19h 📍 111 ch du crétin

🆓 Plein tarif : 10 € (1 séance) - Tarif réduit : 70 € (les 8 séances)

Venez découvrir les méditations guidées, différents thèmes seront proposés.

Un moment de détente, de bien-être et d'amour pour soi.

Inscription obligatoire par mail

Nombre de places limitées

📞 06 19 98 73 55

www.lauremellet.com



Mardi 31 octobre

Montluel

> Lecture d'Halloween

🕒 17h30-18h 📍 Bibliothèque de Montluel

🆓 Gratuit.

La bibliothèque a revêtu son plus beau déguisement d'Halloween, pour vous faire découvrir des histoires qui font peur. A la fin de la lecture, des bonbons seront distribués, à moins que vous ne préfériez qu'on vous jette un sort...

📞 04 78 06 43 49

<https://bibliotheque-ville-montluel.fr/>



ZAC EN SCÈNE, LE FESTIVAL DE L'ÉMERGENCE

Jeudi 5 octobre

Dagneux

> Zac en Scène - GABI HARTMANN

🕒 20h Ouverture des portes à 19h 📍 Salle des Bâtonnes

€ Plein tarif : 20 € Paiement par chèque privilégié (pas de cb), chèquiers jeune 01, Pass Culture et Pass Région. Billets disponibles à l'Office de Tourisme, à la MJC de la 3CM et sur Digitick

<https://web.digitick.com/ext/billetterie5/index.php?site=zacenscene>
Gabi Hartmann, autrice-compositrice, chanteuse et guitariste a pris son envol sous l'aile du producteur Jesse Harris, mentor de Norah Jones, Melody Gardot ou Madeleine Peyroux.

Découvrez un extrait ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=dpAFYnOsr8>
www.zacenscene.com



> Zac en Scène - NIKOLA

📍 Salle des Bâtonnes

€ Plein tarif : 18 / 30 € (Tarifs : 18 € Pass Vendredi + Samedi : 30 €) Paiement par chèque privilégié (pas de cb), chèquiers jeune 01, Pass Culture et Pass Région. Billets disponibles à l'Office de Tourisme, à la MJC de la 3CM et sur Digitick <https://web.digitick.com/ext/billetterie5/index.php?site=zacenscene>
Après une participation remarquable dans l'émission « The Artist » de Nagui, Nikola avance à grand pas mais ne choisit pas. Découvrez un extrait ici : <https://www.youtube.com/watch?v=yUubvVPf1w>
www.zacenscene.com



Du jeudi 5 au samedi 7/10/23

Dagneux

> Zac en Scène - 7ème édition

🕒 20h tous les jours, Ouverture des portes à 19h 📍 Salle des Bâtonnes

€ Plein tarif : 18 / 30 € Paiement par chèque privilégié et chèquiers jeune 01. Billets disponibles en ligne :

<https://web.digitick.com/ext/billetterie5/index.php?site=zacenscene>
Le festival de l'émergence revient animer la vie culturelle du territoire ! L'objectif est toujours le même. Repérer les artistes qui vont devenir les stars de demain ! Places en vente sur WebDigitick, bientôt à la MJC de la 3CM et à l'Office de Tourisme.

www.zacenscene.com



© Fabio Formaggio

Dagneux

> Zac en Scène - COLINE RIO

🕒 20h Ouverture des portes à 19h 📍 Salle des Bâtonnes

€ Plein tarif : 22 / 30 € (Tarifs : 22 € Pass Vendredi + Samedi : 30 €) Paiement par chèque privilégié (pas de cb), chèquiers jeune 01, Pass Culture et Pass Région. Billets disponibles à l'Office de Tourisme, à la MJC de la 3CM et sur Digitick

<https://web.digitick.com/ext/billetterie5/index.php?site=zacenscene>
Autrice, compositrice et interprète, Coline Rio est une jeune artiste surdouée qui ne cesse de prendre de la hauteur ! Découvrez un extrait ici :

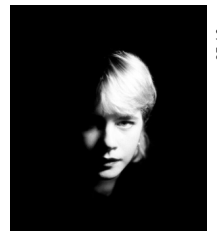
https://www.youtube.com/watch?v=_LB3baowEVU
www.zacenscene.com



> Zac en Scène - ZAHO DE SAGAZAN

📍 Salle des Bâtonnes

€ Plein tarif : 22 / 30 € (Tarifs : 22 € Pass Vendredi + Samedi : 30 €) Paiement par chèque privilégié (pas de cb), chèquiers jeune 01, Pass Culture et Pass Région. Billets disponibles à l'Office de Tourisme, à la MJC de la 3CM et sur Digitick <https://web.digitick.com/ext/billetterie5/index.php?site=zacenscene>
Une ascension fulgurante. Il n'aura fallu que quelques mois à Zaho de Sagazan pour passer d'inconnue à véritable phénomène. Découvrez un extrait ici : <https://www.youtube.com/watch?v=jfJjsTZng6Y>
www.zacenscene.com



© Zaho de Sagazan

Vendredi 6 octobre

Dagneux

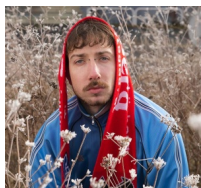
> Zac en Scène - THE DOUG

🕒 20h Ouverture des portes à 19h 📍 Salle des Bâtonnes

€ Plein tarif : 18 / 30 € (Tarifs : 18 € Pass Vendredi + Samedi : 30 €) Paiement par chèque privilégié (pas de cb), chèquiers jeune 01, Pass Culture et Pass Région. Billets disponibles à l'Office de Tourisme, à la MJC de la 3CM et sur Digitick <https://web.digitick.com/ext/billetterie5/index.php?site=zacenscene>
A tout juste 21 ans, Jules Garnier alias The Doug est déjà bien lancé. Aucun album au compteur, mais le jeune chanteur a déjà signé chez le prestigieux label Universal.

Découvrez un extrait ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=WYFPksrk-c0>
www.zacenscene.com



Comment venir sur le territoire de la Côtière ?

EN VOITURE

25 min. de Lyon par l'A42

20 min. de l'aéroport Lyon-St-Exupéry par l'A432
sortie 5.1 La Boisse / Montluel

45 min. de Bourg-en-Bresse par la D22 ou A42

EN BUS

ligne A32 depuis Bourg-en-Bresse

ligne A71 depuis Lyon

EN TRAIN

TER ligne entre Lyon et Ambérieu-en-Bugey

2 gares Montluel et La Valbonne



OFFICE DE TOURISME DE LA 3CM

Place de la Gare

01120 Montluel

☎ 04 72 25 78 54

✉ lecostellan-ot@3cm.fr

lecostellan.3cm.fr

📱 📷 📍 Appli 3CM&Moi

Téléchargez l'application «3CM&Moi, la Côtière sur mesure» pour profiter de tous les événements et des informations pratiques du territoire.

En raison, de la situation sanitaire, certains événements sont susceptibles d'être annulés ou reportés.

Merci de vous renseigner préalablement auprès de l'organisateur concerné.

Partenaires, associations :

Si vous souhaitez apparaître dans l'agenda, remplissez le formulaire Apidae Event :

www.3cm.fr/-Annoncez-votre-evenement,1098-.html

SI l'événement ne peut pas être annoncé dans l'agenda,

il pourra être relayé sur l'application mobile

Merci de noter qu'une mise à jour de 2 jours est

nécessaire avant affichage sur l'application mobile

Les informations fournies ne sauraient engager la

responsabilité de l'Office de Tourisme.

du mardi au vendredi

9h30-12h30

14h15-17h15

samedi

9h30-12h30

Fermé les jours fériés

le Costellan

3CM