

Maison du Citoyen

Activités 2019-2020

Adhésion : 20€/an minimum - Activité : 20€/activité



ACTIVITES DE LANGUES		
Anglais conversation	Mardi	19h30 à 21h
Anglais débutant 3	Mercredi	9h à 10h30
Anglais débutant	Lundi	15h30 - 16h30
Anglais débutant	Lundi	18h15 à 19h15
Anglais moyen	Lundi	18h30 à 19h30
Espagnol conversation	Mardi	16h15 à 17h45
Espagnol niveau 1	Jeudi	9h à 10h30
Espagnol perfectionnement	Lundi	17h15 à 18h15
Italien 2ème année	Mardi	16h15 à 17h45
Italien 3ème année	Mardi	18h à 19h30
Italien 5ème année	Mardi	9h à 11h
Italien moyen	Jeudi	10h à 11h30
Italien perfectionnement	Mardi	10h à 12h
ACTIVITES BIEN-ETRE		
Gym tonique	Jeudi	17h45 à 19h15
Capoiera Angola	Jeudi	19h30-21h
Country	Vendredi	18h à 19h
Gym traditionnelle	Mardi	9h30 à 10h30
Initiation Tai Chi	2ème et 4ème mer- credi	9h45 à 10h45
Qi Gong	Mardi	17h30 à 18h45
Qi Gong	Mardi	18h45 à 20h
Sorties pédestres	Lundi et Samedi	
Yoga	Mercredi	11h à 12h
Yoga des mains	Mardi	19h à 19h30
Yoga relaxation	jeudi	10h30-12h
Yoga du rire	1er et 3ème mercredi	17h30 à 18h30
Yoga méditation-relaxation	Lundi	17h30-18h30
ACTIVITES CULTURELLES		
Chorale	Lundi	19h30 à 21h30
Atelier philatélie et multicollecion	Mercredi	10h à 12h
Cercle de lecture	1 mardi par mois	17h45 à 19h15
Informatique	Lundi	17h à 18h et 18h à 19h
Jeux de cartes	Vendredi	14h à 18h
Scrabble	Jeudi	14h à 17h
Stages informatique	Jeudi	10h à 12h

ACTIVITES MANUELLES		
Aquarelle	1 lundi/2	14h30 à 17h
Aquarelle	Jeudi	14h30 à 17h
Atelier créatif / mosaïque	Mercredi	14h à 17h
Couture	Mardi	14h à 17h
Création autour du patchwork	Lundi	14h à 17h
Initiation dessin crayon	Vendredi	10h à 12h
Jardin	Mardi	14h à 17h
Tricot	jeudi	14h à 16h30
ACTIVITES SCOLAIRES		
Aide à la scolarité primaire	Mercredi	14h à 15h
Aide à la scolarité collègue (maths / physique chimie/SVT)	Mardi	18h à 20h
Aide à la scolarité collègue (Maths)	Lundi	18h à 20h
Activités collectives	Mercredi	15h à 17h
ACTIVITE DE FRANÇAIS POUR ETRANGERS		
Atelier de français primo débutants	Mardi Jeudi	14h30 à 16h 10h à 11h30
Atelier de français débutant	Mercredi Vendredi	10h à 11h 10h à 11h
Atelier de français moyen	Mardi Jeudi	14h30 à 16h 14h30 à 16h
Atelier de français avancé	Mardi Jeudi	15h à 16h30 18h à 19h
PERMANENCES ET SERVICES		
Conciliateur	Jeudi	14h – 18h (sur RDV)
Aide à la rédaction	Prise de RDV par téléphone	
Point information lutte contre les discriminations	horaires ouverture de la MDC	
ACTIVITES D'ACCOMPAGNEMENT		
Ateliers thématiques	Participation aux frais en fonction de l'atelier	
Parrainage individuel	À la demande	

