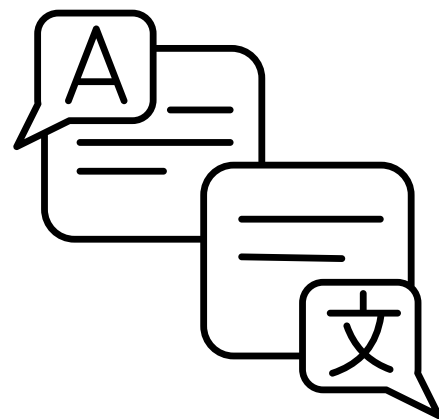


PLANNING DES ACTIVITÉS

Adhésion : 20€

Activité : 22€



Activités linguistiques

Anglais débutant	Mardi	17h45 À 18h45
Anglais perfectionnement	Vendredi	14h30 à 15h30
Espagnol conversation	Mardi	16h à 17h30
Espagnol perfectionnement	Vendredi	15h30 à 16h30
Italien avancé	Mardi	9h à 11h
Italien moyen	Jeudi	10h à 11h30

Activités bien-être

Country	Jeudi	10h15 à 11h15 11h15 à 12h15
Gym tonique	Jeudi	18h à 19h30
Gym traditionnelle	Mardi	9h à 10 h
QI Gong	Mardi	18h30 à 20h
Stage initiation découverte du lâcher prise et aux techniques de relaxation + technique sophronique « douleur »	de Octobre à Mars 1er et 3ème Mercredi du mois	10h à 11h

Stage initiation découverte du lâcher prise et aux technique de relaxation + technique sophronique «sommeil»	de Janvier à Juin 2ème et 4ème Mercredi du mois	10h à 11h
Sorties pédestres	Lundi et Samedi	
Sorties vélos	Lundi	à partir de 13h
Tai chi	Mardi	17h15 à 18h15
Yoga	Mercredi	11h15 à 12h15
Yoga	Jeudi	9h à 10h
Yoga méditation	Lundi	17h15 à 18h15

Activités culturelles

Batucada	Vendredi	10h30 à 12h
Théâtre	Mardi	15h à 16h30
Cercle de lecture	1 mardi par mois	17h30 à 19h
Echanges autour de la guitare	Mardi	11h à 12h30
Informatique	Lundi	17h à 18h et 18H à 19h
Jeux de cartes	Vendredi	14h à 17h
Scrabble	Jeudi	14h à 17h
Stages informatique	Mercredi	10h à 12h

Activités manuelles

Aquarelle	1 Lundi/2	14h30 à 17h
Aquarelle	Jeudi	14h30 à 17h
Atelier créatif	Mercredi	14h à 17h
Couture	Lundi	14h à 17h
Création autour du patchwork	Lundi	14h à 17h
Initiation dessin crayon	Vendredi	10h à 12h
Tricot	Jeudi	14h à 16h
Crochet	Jeudi	14h à 16h
Jardin	Jeudi	14h à 17h

Accompagnement à la scolarité

École primaire		
Accompagnement à la scolarité	Lundi	17h à 18h
Accompagnement à la scolarité	Mercredi	14h à 15h
Activités collectives	Mercredi	15h à 17h
Collège Lycée		
Maths/Physique Chimie/SVT	Mardi	18h à 20h
Français/anglais	Lundi	18h à 19h30
Anglais	Mercredi	14h à 15h30

Ateliers Français

Langue Etrangère

Français débutant niveau A1 – A2	Mercredi et Vendredi	9h30 à 11h15
Français conversation avancé B1-B2	Mardi	15h à 16h30
Français conversation avancé B1-B2	Jeudi	17h à 18h
Accompagnement à la lecture débutant	Mardi	14h à 16h

Permanences et services

Point information lutte contre les discriminations	Horaires d'ouverture de la MDC
Parrainage individuel	A la Demande

Nous contacter :

67 rue Octavie, 69100 - Villeurbanne

Lundi : 14h - 19h30

Mardi et jeudi : 9h - 12h / 14h - 19h30

Mercredi et vendredi : 9h - 12h / 14h - 17h30

04 78 68 99 27

maisonducitoyen69100@gmail.com

www.maisonducitoyen.fr



Comment venir ?

– Métro A, arrêt: Flachet ou Gratte-Ciel + Bus 69 (direction DOUA), arrêt Dupeuble ou Dumas ou 15mn à pied.

– Métro A, arrêt Laurent Bonnevey + Bus C17 (direction Charpenne), arrêt Dupeuble ou place des Buers.

– Bus 37, arrêt Longchamp.