

# ACTIVITÉS MAISON DU CITOYEN SAISON 2026-2027



## Montants des règlements pour la saison 2026-2027 :

- Adhésion : 20 euros
- Activité : 25 euros
- Activités : sophrologie - renforcement musculaire – écriture : 30 euros \*\*
- Activité Aide aux devoirs : 20 euros
- Activité Français Langue étrangère : 10 euros (adhésion comprise)

| Activités de langues       |                 |                          |
|----------------------------|-----------------|--------------------------|
| Anglais débutant           | Mardi           | 10h à 12h                |
| Anglais débutant niveau 2  | Jeudi           | 14h à 16h                |
| Anglais perfectionnement   | Vendredi        | 14h30 à 15h30            |
| Espagnol conversation      | Mardi           | 15h30 à 17h              |
| Italien avancé             | Mardi           | 9h à 11h                 |
| Italien débutant avancé    | Mardi           | 15h45 à 17h              |
| Italien moyen              | Jeudi           | 10h à 11h30              |
| Activités bien-être        |                 |                          |
| Country                    | Jeudi           | 10h15 à 12h00            |
| Gym dynamique              | Mercredi        | 17h30 à 19h15            |
| Gym traditionnelle         | Mardi           | 9h à 10h et<br>10h à 11h |
| QI-Gong                    | Mardi           | 18h30 à 20h              |
| Renforcement musculaire ** | Mercredi        | 10h30 à 11h30            |
| Sophrologie **             | 1 Lundi / 2     | 10h à 11h00              |
| Sorties pédestres          | Lundi et samedi |                          |
| Tai-chi                    | Mardi           | 17h à 18h                |
| Yoga                       | Jeudi           | 9h à 10h                 |
| Yoga méditation            | Lundi           | 17h15 à 18h15            |
| Activités culturelles      |                 |                          |
| Atelier d'écriture **      | 1 mardi / mois  | 10h à 12h                |
| Batucada                   | Vendredi        | 10h30 à 12h              |
| Cercle de lecture          | 1 mardi / mois  | 14h45 à 17h15            |
| Informatique               | Lundi           | 17h à 18h<br>18h à 19h   |
| Informatique               | Mardi           | 17h à 18h                |
| Jeux de cartes             | Vendredi        | 14h à 17h                |
| Poézik                     | Jeudi           | 16h15 à 17h15            |
| Scrabble                   | Jeudi           | 14h à 17h                |
| Stages informatique        | Jeudi           | 10h à 12h                |
| Théâtre                    | Mardi           | 14h30 à 16h              |

**ACTIVITÉS MAISON DU CITOYEN**  
**SAISON 2026-2027**

| <b>Activités manuelles</b>                   |                            |               |
|----------------------------------------------|----------------------------|---------------|
| Aquarelle                                    | 1 Lundi / 2                | 14h30 à 17h   |
| Aquarelle                                    | Jeudi                      | 14h30 à 17h   |
| Atelier « de fils en idées »                 | Jeudi                      | 14h à 17h30   |
| Atelier créatif + mosaïque                   | Mercredi                   | 14h à 17h     |
| Couture                                      | Lundi                      | 14h à 17h     |
| Création autour du patchwork                 | Lundi                      | 14h à 17h     |
| Crochet                                      | Jeudi                      | 14h à 16h     |
| Dessin – atelier libre                       | Vendredi                   | 10h à 12h     |
| Jardin                                       | Jeudi                      | 14h à 17h     |
| Tricot                                       | Jeudi                      | 14h à 16h     |
| <b>Accompagnement à la scolarité</b>         |                            |               |
| <b>École primaire</b>                        |                            |               |
| Accompagnement à la scolarité                | Lundi                      | 17h à 18h     |
| Accompagnement à la scolarité                | Mercredi                   | 14h à 15h     |
| Activités collectives                        | Mercredi                   | 15h à 17h     |
| <b>Collège Lycée</b>                         |                            |               |
| Anglais                                      | Mardi                      | 18h à 19h     |
| Français                                     | Jeudi                      | 18h à 19h     |
| Français                                     | Lundi                      | 18h30 à 19h30 |
| Maths/Physique/Chimie/SVT                    | Lundi                      | 18h15 à 19h30 |
| Maths/Physique/Chimie/SVT                    | Lundi                      | 18h à 19h30   |
| <b>Ateliers de Français Langue Étrangère</b> |                            |               |
| Alphabétisation                              | Mercredi                   | 14h à 15h30   |
| Français A1                                  | Mercredi<br>Vendredi       | 9h30 à 11h30  |
| Français A1-A2                               | Mardi                      | 15h à 16h30   |
|                                              | Jeudi                      | 17h à 18h     |
| <b>Permanences et services</b>               |                            |               |
| Coup de pouce numérique                      | mardi de 14h à 16h sur RDV |               |
| Permanence numérique + accompagnement        | jeudi de 14h à 16h sur RDV |               |
| Parrainage individuel                        | A la demande               |               |