

LES ATELIERS DU CARNAVAL

Couture : lundi ou jeudi de 14h à 16h
(sauf 1^{er} jeudi du mois), à la Maison du Citoyen.

Expression artistique : mardi de 13h30 à 15h30,
à la Maison du Citoyen.

Bricolos : mardi de 14h à 16h, à la Maison du Citoyen.

Chants et déguisements : mardi de 17h à 18h30,
à la Maison du Citoyen.

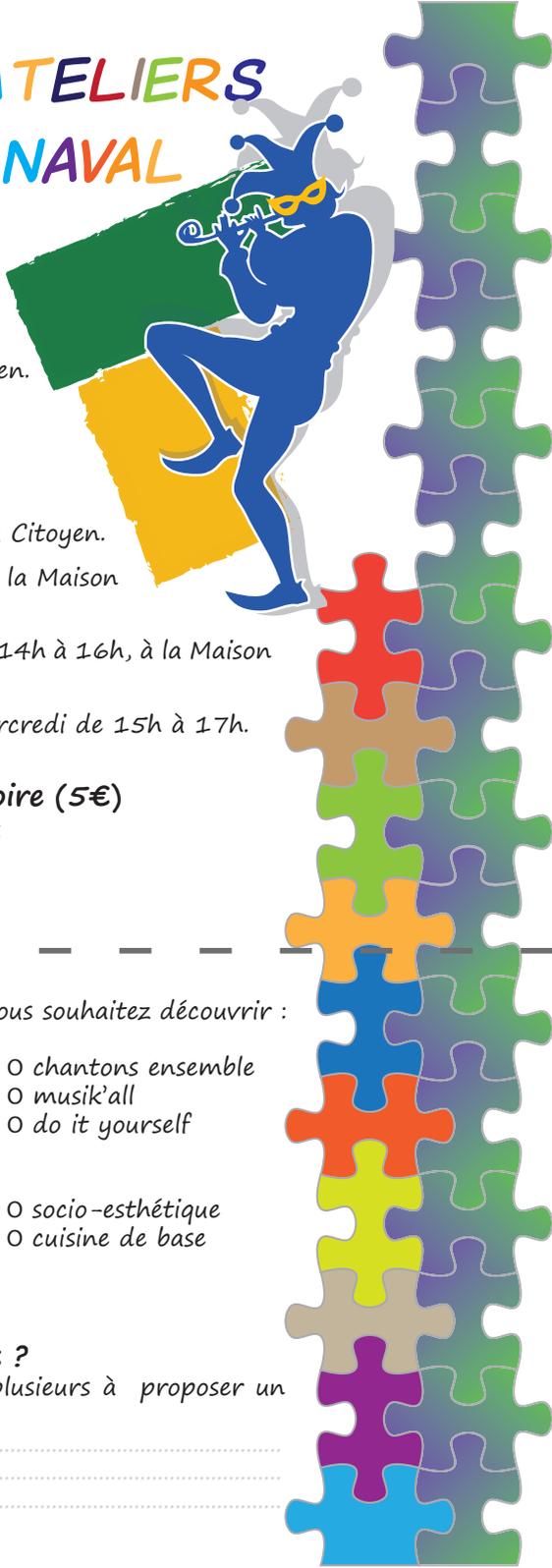
Hip Hop : mercredi de 13h30 à 15h, au pôle Danse.

Musik'all : mercredi de 15h à 16h30, à la Maison du Citoyen.

Randonnée pédestre : vendredi à 13h20, parking de la Maison
du Citoyen.

Do it yourself « faites le vous-même » : mercredi de 14h à 16h, à la Maison
du Citoyen.

Atelier Carnaval (structures, créations diverses) : mercredi de 15h à 17h.



Adhésion au centre social obligatoire (5€)
Nos ateliers sont gratuits
à l'occasion du Carnaval.

Vous souhaitez ?

Envie d'une séance d'essai, indiquer les activités que vous souhaitez découvrir :

Les ateliers :

- couture
- expression artistique
- atelier Carnaval
- randonnée pédestre
- bricolos
- hip hop
- chantons ensemble
- musik'all
- do it yourself

Les ateliers Passeport pour la forme :

- relaxation et gestion du stress
- Mouv'it (sport en douceur)
- les gestes qui sauvent votre enfant (formation)
- formation Premiers secours PSC1
- socio-esthétique
- cuisine de base

Des envies, des suggestions ?

Merci de nous faire part de vos idées (si vous êtes plusieurs à proposer un
nouvel atelier, nous étudierons sa mise en place) :

.....
.....
.....



PASSEPORT POUR LA FORME

Passeport pour la forme

Dispositif de prévention à la santé :

- Ateliers de bien-être animés par des intervenants professionnels.
- Tarif : selon quotient familial + adhésion centre social

Socio-esthétique : module de 8 séances

« Venez prendre soin de vous avec des soins du visage, des mains, maquillage »

Relaxation : module de plusieurs séances

« Venez vous détendre avec de simples petits exercices »

Cuisine de base : jeudi, de 9h30 à 12h, Maison du Citoyen (inscription au
trimestre)

« Apprendre à cuisiner avec plaisir »

Mouv'it (activité physique) : lundi de 18h à 19h30 et vendredi de 9h30 à
10h30, Maison du Citoyen (inscription au trimestre)

« Reprendre goût à l'activité physique tout en douceur »

Gestes qui sauvent votre enfant : module de formation

« Apprendre les premiers gestes utiles »

Merci de nous laisser vos coordonnées :

NOM/Prénom :

Adresse/ville :

.....

.....

.....

.....

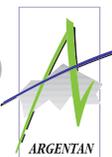
Téléphone :

Courriel :

.....

Date d'inscription :

.....



Centre social & d'initiatives municipal
Maison du Citoyen

1 rue des Pervenches - 61200 ARGENTAN
Tél. : 02 33 36 85 84 - Fax : 02 33 36 52 29
Courriel : mdc@argentan.fr - www.argentan.fr