

# LES ATELIERS DU CARNAVAL



**Couture** : lundi ou jeudi de 14h à 16h (sauf 1<sup>er</sup> 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 : .....

.....

.....

.....

.....

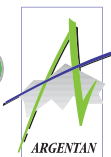
Téléphone : .....

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