

Gratuit et ouvert à tous sur inscription

ASEPT danse de salon : 12 séances chaque mardi
de 9h30 à 10h45

à partir du mardi 9 septembre gratuit et ouvert aux seniors
(à partir de 60 ans)

Fête de quartier Vallée d'Auge : le samedi 20 septembre
de 14h à 18h (derrière la MDC)

Cuisez la Normandie : Lundi 6 octobre de 14h à 17h et
mardi de 9h30 à 14h, atelier pain

Soirée Karaoké : Le vendredi 24 octobre de 20h à 23h à la
MDC

Banquet citoyen : le samedi 15 novembre
de 10h à 17h au hall (champ de foire)

Goûter de Noël des adhérents :

Le vendredi 19 décembre
de 17h à 18h30



Espace bénévoles :

N'hésitez plus, venez donner de votre temps,
de votre énergie, de vos savoir-faire...

Contactez Loïc PIERRE au 06 70 06 86 76

Espace familles : "PARENT'AISE"

Le rendez-vous incontournable des familles avec des
ateliers parents enfant, des sorties familles et des ateliers.

Programme famille pour les vacances d'automne sera
disponible à partir du lundi 1 octobre.

Arrivée de notre nouvelle référente famille : Sabrina.

Le Laboratoire d'Expérimentation

et d'Innovation Jeunesse

est un terrain d'expériences dédié aux jeunes, où chacun peut
développer ses idées, ses projets et construire son parcours citoyen.
Nous partons de leurs besoins, de leur créativité et de leur énergie
pour co-construire avec eux, des activités et des projets qui leur
ressemblent. "Pour les jeunes, par les jeunes, avec les jeunes."

FOCUS :

Atelier échanges de savoir : chacun a des savoir-faire,
peut avoir envie de les transmettre et chacun peut recevoir
des savoirs. Vous souhaitez échanger et participer à cette
après-midi joyeuse dynamique ? L'atelier a lieu tous les
jeudis de 14h à 17h à la MDC.

Maison du Citoyen

Centre social municipal



M D C



Lettre d'info 4ème trimestre septembre – décembre 2025



1 Rue des Pervenches
61 200 ARGENTAN
02.33.36.85.84
mdc@argentan.fr



Lundi :

Retrouver sa souplesse

De 10h à 11h

RDV MDC / Gratuit

Yoga du rire

De 11h à 11h30

RDV MDC / Gratuit

Atelier créatif

De 14h à 17

RDV MDC / Gratuit

Mouv'It

De 14h à 16h

RDV MDC

Tarif 13€70

Mardi :

Randonnée

De 13h15 à 17h30

RDV parking MDC / Gratuit

Peinture

Groupe 1 :

De 13h45 à 15h45

Groupe 2 :

De 16h à 18h

RDV MDC / Tarif : 29€10

Jeux de cartes UNRPA

De 14h à 17h

RDV Espace Gisèle-Halimi/ Gratuit

Cosmétiques naturels

De 14h30 à 16h

09/09, 23/09,

07/10, 04/11,

18/11, 02/12, 16/12

RDV MDC / Gratuit

Je me pause

De 16h15 à 18h

RDV MDC / Gratuit

Mercredi :

Atelier parent enfants

De 10h à 12h

à partir de 3 ans

RDV MDC

De 14h à 16h

à partir de 3 ans

RDV Espace Gisèle-Halimi/ Gratuit

Yoga du rire

De 11h à 11h30

RDV MDC / Gratuit

Mandala

De 16h à 17h30

RDV MDC / Gratuit

Jeux de cartes

De 17h à 18h30

RDV MDC / Gratuit

Chant les Cigales

De 17h à 18h30

RDV MDC / Gratuit

Vendredi :

Mouv'It

De 9h30 à 11h

RDV MDC

Tarif 13€70

Randonnée

De 13h15 à 17h30

RDV parking MDC

Gratuit

Cuisine

De 14h à 16h

“Femmes d'Argentan
et femmes du monde”

3ème vendredi

de chaque mois

RDV MDC / Gratuit

Jeudi :

Cuisine de base

De 9h30 à 12h30

RDV MDC / Tarif selon QF

Stretching doux

De 10h30 à 11h30

RDV Espace Gisèle-Halimi

Gratuit

Récup'Art

11/09, 25/09, 09/10,

06/11, 20/11,

04/12, 18/12

De 13h30 à 15h30

RDV MDC / Gratuit

Echanges de savoirs

De 14h à 17h

RDV MDC / Gratuit

Atelier bricolage

De 14h à 17h

RDV MDC / Gratuit

Marche tranquille

De 14h à 16h

RDV MDC / Gratuit

Atelier créatif

De 14h30 à 17h

RDV Espace Gisèle-Halimi

Gratuit

Samedi :

Couture

De 9h à 12h

13/09, 27/09, 04/10, 11/10,

15/11, 29/11, 6/12, 13/12

RDV MDC / Tarif 14€05