

Winter

Gratuit et ouvert à tous sur inscription

Atelier équilibre : Conférence mercredi 11 février à 10h, suivie de 12 séances à partir de mars, animées par un kinésithérapeute

Atelier cuisine "galette des rois" : Vendredi 23 janvier de 9h30 à 12h

Galette des rois des adhérents : Vendredi 23 janvier à 17h

Grande lessive : Jeudi 19 mars de 9h à 17h, installation artistique éphémère, thème et lieu d'étendage seront communiqués ultérieurement

Café Citoyens : Mardi 24 mars à 14h avec l'association Femmes d'Argentan Femmes du Monde. Thème : Violences faites aux femmes, de quoi parlons-nous ?

Espace bénévoles :

N'hésitez plus, venez donner de votre temps, de votre énergie, de vos savoir-faire... Contactez la Maison du Citoyen au 02.33.36.85.84

FOCUS :

Atelier créatif: Un atelier créatif est un moment d'échange et de création où les participants développent leur sens artistique et leur capacité d'expression à travers diverses activités manuelles, visuelles ou artistiques



Maison du Citoyen

Centre social municipal

M D C

**Lettre d'info 1er trimestre
janvier à mars 2026**



**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 ou à l'Espace Gisèle-

Halimi / Gratuit

Yoga du rire

De 11h à 11h30

RDV MDC / Gratuit

Atelier créatif

De 14h à 17h

RDV MDC / Gratuit

Mouv'it

De 14h à 16h

RDV MDC / Tarif: 14€05

Mardi :

Randonnée

De 13h15 à 17h30

RDV parking MDC / Gratuit

Peinture

Semaines paires

Groupe 1 :

De 13h45 à 15h45

Groupe 2 :

De 16h à 18h

RDV MDC / Tarif: 29€10

Cosmétiques naturels

De 14h30 à 16h

13/01, 27/01, 10/02,

24/02, 10/03, 24/03, 7

RDV MDC / Gratuit

Jeux me pause

De 16h15 à 18h

RDV MDC / Gratuit

Mercredi :

Yoga du rire

De 11h à 11h30

RDV MDC / Gratuit

Mandala

De 16h à 17h30

RDV MDC / Gratuit

Jeux de cartes

De 15h à 17h

RDV MDC / Gratuit

Chant les Cigales

De 17h à 18h30

RDV MDC / Gratuit

Jeudi :

Cuisine de base

De 9h30 à 12h30

RDV MDC / Tarif selon QF

Stretching doux

De 10h30 à 11h30

RDV MDC / Gratuit

Récup'Art

15/01, 29/01, 12/02,

12/03, 26/03

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

Art papotage

De 14h30 à 17h

RDV Espace Gisèle-Halimi

Gratuit

Samedi :

Couture

De 9h à 12h

24/01, 07/02, 07/03, 21/03

RDV MDC / Tarif 14€05