



Insertion sociale (adultes)
Nouveau programme des activités
Maison de la Citoyenneté

● MAISON DE LA CITOYENNETÉ

INSCRIPTION OBLIGATOIRE uniquement sur rendez-vous

INSERTION SOCIALE (ADULTES)			
NOUVEAU PROGRAMME DES ACTIVITÉS - MAISON DE LA CITOYENNETÉ			
Ateliers	Quand ?	Où ?	Quoi ?
Jeux de société	Lundi 9h00-12h30	Maison de la Citoyenneté	Développer la confiance et la coopération au sein d'un groupe
Couture Niveau 1	Mardi 9h00-12h30	Maison de la Citoyenneté	Apprendre à coudre, à rapiécer, à réparer des vêtements ou à en confectionner
Couture Niveau 2	Mardi 13h00-16h30	Maison de la Citoyenneté	Développer vos talents de couturier
Soin de soi	Mardi 9h00-12h00	Maison de la Citoyenneté	Rencontrer, échanger et réfléchir autour de thématiques vécues par les membres du groupe
Marche santé	Mercredi 9h00-12h00	Maison de la Citoyenneté	Entrer dans une démarche sportive douce
Couture Niveau 3	Jeudi 9h00-12h30	Maison de la Citoyenneté	Exprimer votre maîtrise de la couture par la création de textiles en toute autonomie
Aquagym	Jeudi 9h00-12h00	Piscine de Jonfosse	Apprendre à nager et/ou entretenir votre forme par des exercices dans l'eau
Gym-relaxation	Vendredi 13h00-15h30	Maison de la Citoyenneté	Assouplir, améliorer votre condition par le biais d'exercices simples