

● MAISON CARREFOUR

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE uniquement sur rendez-vous**

<b>INSERTION SOCIALE (ADULTES) - PROGRAMME DES ACTIVITÉS</b>			
<b>Ateliers</b>	<b>Quand ?</b>	<b>Où ?</b>	<b>Quoi ?</b>
Aquagym	Lundi 13h30-16h30	Piscine de Jonfosse	Apprendre à nager et/ou entretenir votre forme par des exercices dans l'eau
Sport santé	Mardi 9h00-12h00	Stade de Naimette-Xhovémont (Boulevard Philippet, 83 4000 Liège)	Pratiquer un sport en bénéficiant d'un encadrement adapté
Lecture	Mardi 9h00-12h30	Maison Carrefour	(Re)découvrir les bienfaits de la lecture tout en favorisant l'expression
Périscope	Mercredi 9h00-12h00	Maison Carrefour	Mieux maîtriser le monde qui nous entoure (citoyenneté) et mieux se connaître (estime de soi)
Expression	Mercredi 9h00-12h00	Maison de la Citoyenneté	Prendre confiance en soi, aller à la rencontre de soi et oser s'affirmer grâce aux exercices de mouvement libre, de théâtre et d'écriture
Bien-être/Santé	Jeudi 9h00-12h30	Maison Carrefour	Sensibiliser à une bonne hygiène de vie (alimentation, prévention,...)
<b>Ecole de Devoirs (enfants)</b>			
Soutien scolaire 7-13 ans	Lundi, Mardi, Jeudi 15h15-17h30	Maison Carrefour	Aider à l'étude et à la réalisation des devoirs.
Club des enfants 7 à 13 ans	Mercredi 13h30-16h30	Maison Carrefour	Activités parascolaires (sports, sorties, visites, initiations,...)
Stages 7 à 13 ans	Vacances scolaires	Maison Carrefour	5 jours d'activités sur des thématiques diverses.