

maison de  
quartier  
des Fougères

# La maison de quartier

**Vous propose  
des rendez-vous réguliers**

*Créer,  
bouger,  
échanger,  
rencontrer...*



Maison de quartier des Fougères  
601, chaussée des escoffiers  
38090 Villefontaine  
04 74 96 11 05  
mqf@mairie-villefontaine.fr

**Vi**llfontaine  
*Connectée par nature*

# Secteur Adultes / Familles

## Lundi

14h - 16h :  
Cours de couture

## Mardi

8h30 : Départ d'un groupe de marche

9h - 10h : Qi gong décontraction,  
respiration, mouvement en musique

10h - 11h30 : Activités équilibre,  
mémoire, nutrition - atelier thématique  
tout au long de l'année

14h - 16h : Atelier d'écriture  
(une semaine sur deux)

## Mercredi

9h30 - 11h30 :  
Atelier poterie

9h30 - 11h30 : Atelier  
théâtre parents/enfants

14h - 17h : Animations  
parents/enfants

## Jeudi

8h30 : Départ d'un  
groupe de marche

9h-10h : Qi Gong

10h-12h :  
Echanges et discussions et  
ateliers spécifiques

13h30 : Départ d'un  
groupe de marche

14h- 17h :  
Actions parentalité

## Un Vendredi sur deux

9h-11h : Elaboration de projets  
avec implication des habitants

9h - 11h : Tables de conversation