

# Les ateliers réguliers

## Boug'en son

Tous les lundis  
9h15-10h15

Venez nous rejoindre pour débiter la semaine par un réveil musculaire tout en douceur.

## Atelier Théâtre

Tous les lundis et mardis  
10h30 / 12h00

Découvrez le plaisir de jouer en utilisant le théâtre pour vous exprimer.

Salle MJC

complet

## Bain de langage

Les mardis  
9h/10h30 et 10h30/12h

Les jeudis :  
10h/11h30

Les vendredis  
14h / 15h30

## Hypnose

le lundi 08/06  
18h à 19h30

Pause bien-être de 45 mn,  
sur rdv, participation 5€

## Marche

Tous les mercredis  
9h - 10h30

"Balade papotage" au hasard  
des rues et ruelles de la ville.

## Couture/Aiguille

Le mardi 02, 16 et 30/06  
de 14h00 à 16h00

Pour apprendre les bases de la  
couture ou du crochet et  
partager vos savoirs-faire.

## Informatique

Tous les jeudis  
de 14h à 16h

Aide et support informatique  
personnalisé - sur RDV

## Sophrologie

Tous les lundis  
18h - 19h30

Un temps pour soi pendant  
lequel on oublie tout.



**mosaïque**  
centre social



les ateliers de juin

## ASSOCIATION LOU MERCAT

*Fondée sur les valeurs du respect de la  
dignité humaine de la laïcité,  
la solidarité, la mixité  
et la participation.*

## INFOS



Du Lundi 14h - 17h  
du mardi au Vendredi  
9h-12h / 14h-17h



05.63.33.78.54 / 06 88 04 30 83



7, rue Marcellin Berthelot  
81600 gaillac



lou-mercat@orange.fr



www.lou-mercat.fr



Carsat



Financé par



AGENCE  
NATIONALE  
DE LA COHESION  
DES TERRITOIRES



En JUIN

VEN  
5

### Petit dej de Lou

9h15 - 10h30

Un petit café, du pain, de la confiture... passe un beau moment convivial !



### Jeux de carte et de société

14h - 16h

Partie de cartes : belote, rami... Fais nous découvrir ton jeu de société préféré

MAR  
9

### Atelier créatif

14h - 16h

Viens créer ton galet aromatique botanique naturel et esthétique pour parfumer ton intérieur.

Sur inscription - places limitées

VEN  
12

### Auberge mosaïque

12h - 14h

Apporte un plat salé ou sucré à partager. Inter-culture inter-génération. Bonne humeur.

Sur inscription - places limitées

### Parole aux habitants

14h - 16h

Réfléchissons ensemble sur tes envies et besoins, aux prochaines sorties et activités...

VEN  
19

### Petit dej de Lou

9h15 - 10h30

Un petit café, du pain, de la confiture... passe un beau moment convivial !

MER  
24

### Château de Mauriac

9h - 17h30

Marche de 5 km (bon marcheur) et visite du château.

Apporte ton pique nique.

Covoiturage

Sur inscription - places limitées

Participation 3 €/pers

VEN  
26

### Cuisine et repas partagé

9h30 - 14h

Cuisinons, apprenons, échangeons et partageons le repas du midi.

Sur inscription - places limitées

### Dormir en toute sérénité

14h - 16h

Une série de 5 Ateliers (4 ce mois-ci et 1 le 06 juillet)

LUN  
8

1 => découverte des phases de sommeil, conseils pratiques et exercices pour améliorer la qualité du sommeil.

LUN  
15

2=> Identification des troubles du sommeil liés à l'âge, au stress ou à l'anxiété : solutions adaptées.

LUN  
22

3=> Techniques de sophrologie pour faciliter l'endormissement.

LUN  
29

4=> Exercices de respiration et de relaxation.

Pour séniors

Sur inscription - places illimitées.

Sur  
Inscription



Enfant à  
partir de 8 ans

« Venez écouter des histoires »  
La Compagnie In Vivo Veritas  
vous raconte

De cailloux  
et d'os

Le 6 juin 2026 à 19h30

Centre Social Mosaïque  
7 rue Marcelin Berthelot

Si vous désirez prolonger la soirée,  
apportez une boisson, quelque chose à grignoter...

Participation libre  
(la recette sera reversée au centre social)

IPNS - Imprimé Par Nos 5

Ne pas jeter sur la voie publique



Paëlla 7 €/pers

Tajine Végétarienne 7 €/pers

Tasty crousty enfant 4 €/pers



Vendredi 19 Juin à partir de 19h  
A l'esplanade



Inscription pour le repas avant le 5 juin.

Merci de déposer le bulletin de réservation avec le règlement sous enveloppe à l'école Georges Sand ou au Centre Social Mosaïque.  
Paiement espèce ou chèque (ordre Association Lou Mercat)

1 boisson offerte par l'APE par repas

