



Les ateliers réguliers

BOUG'EN SON

Tous les lundis
9h15-10h15

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

MARCHE

Tous les mercredis
9h30 - 11h

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

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 16/02 de 18h à 19h30

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

INFORMATIQUE

Tous les jeudis
de 14h à 16h

Aide et support informatique personnalisé - sur RDV

COUTURE/AIGUILLE

Les mardis 03/02 et 17/02
de 14h00 à 16h00

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

JEUX

le vendredi 13/02
de 14h00 à 16h00

Belote, rami, jeux de société...

CAFÉ LECTURE

le vendredi 20/02
de 14h00 à 16h00

Partage ton livre ou film préféré autour d'un café et d'un gâteau.

SOPHROLOGIE

Tous les lundis (débutant)
et les vendredis (confirmé)
18h - 19h30

Un temps pour soi pendant lequel on oublie tout.



mosaique
centre social

Les ateliers de février

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



animation.lou-mercatt@orange.fr



www.lou-mercatt.fr

Flashez-moi !



En FÉVRIER



MAR
3

Soirée Jeux

17h - 19h

On partage un goûter puis on sort les cartes et les jeux de société pour un moment convivial et plein de bonne humeur.

À vos gâteaux !

VEN
6

Petit déj de Lou

9H15 - 10H30



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



Rugby santé

14h - 16h

Découverte et renforcement musculaire, travail d'équilibre et de mémoire tout en jouant avec un ballon de rugby. Pas besoin de performances sportives.

Sur inscription - places limitées

MAR
10

Atelier Eco-Energie

14h - 16h

Atelier ludique sur les éco-gestes et comment réduire sa facture d'énergie

Sur inscription - places limitées



VEN
13

Goûter devant les chalets

16h - 18h

Échanges, discussions et goûter partagé devant les châlets de Catalanis.

SAM
14

Séance maquillage

14h - 17h

Caroline vous propose un temps beauté chouchoutage et convivial pour célébrer l'amour et l'amitié.

Sur inscription - places limitées

MAR
17

Info Vacances

10h - 11h30

Renseignements sur les droits et aides vacances avec l'association Vacances et Familles

AUBERGE MOSAIQUE

12h - 14h

Chacun amène sa spécialité. Inter-cultures, inter-générations, ouvert à tous, enfants bienvenus

Sur inscription - places limitées



Parole aux Habitants

14h - 16h

Réfléchissions ensemble sur vos envies et besoins, aux prochaines sorties et activités...



VEN
20

Petit déj de Lou

9H15 - 10H30

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

MER
25

Petit déjeuner pour tous

9h30 - 11h30

Viens préparer et déguster un p'tit déj' équilibré (et super bon !) avec une naturopathe.

Sur inscription - places limitées

VEN
27

Cuisine et repas partagé

9h30 - 14h

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

Sur inscription - places limitées

CARNAVAL A Mosaique

Ateliers



Sur inscription



A l'école Catalanis

=> Jeudi 26/02 de 9h à 12h

Atelier Parents/Enfants

Création de masques.

A la Maison pour Tous

=> Mercredi 25/02 de 14h à 17h

Atelier Parent/Enfant

Création de masques.



Défilé
28/02

Prêt à entrer dans l'univers du cirque ? Rejoins nous à 14h au gymase Pichery pour déambuler avec l'équipe Mosaique au carnaval de Gaillac