



# 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.

## 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

## 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...

## 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

## CAFÉ LECTURE

le vendredi 20/02  
de 14h00 à 16h00

Partage ton livre ou film  
préférés 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.



**mosaïque**  
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-mercato@orange.fr



www.lou-mercato.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 dèj 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 chalets de Catalanis.

SAM



## 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 Mosaïque

12h - 14h

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

**Sur inscription - places limitées**

## Parole aux Habitants

14h - 16h

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

VEN  
20

## Petit dèj 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 dèj' 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**

# CARNIVAL

## Ateliers

### A Mosaïque :

=> les Mercredi 11, 18 et 25/02 de 14h à 16h

=> Samedi 21/02 de 14h à 17h

=> Mardi 24/02 de 14 h à 17h (parents/enfants)

=> Vendredi 27/02 de 14h à 16h

Création de costumes, de masques, de décoration, d'instruments de musique

### 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 gymnase Pichery pour déambuler avec l'équipe Mosaïque au carnaval de Gaillac**

