

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 à 12h00 et le lundi de 9h à
10h30 pour les débutants

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

Bain de langage

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

Les vendredis
14h - 16h

Sophrologie

Tous les lundis (débutant) de
18h30 à 19h45 et les vendredis
(confirmé) de 18h à 19h15

Un temps pour soi pendant lequel on oublie tout.

Informatique

Sur RDV

Aide et support informatique personnalisé

Marche

Tous les mercredis
9h30 - 11h

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

Couture/Aiguille

Le mardi 13 octobre
14h - 16h

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

Petit déj de Lou

Les vendredis 02 et 30 octobre
de 9h15 - 10h30

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

Cuisine et repas

Le mardi 27 octobre
9h30 - 14h

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

Sur inscription - places limitées



mosaïque

CENTRE SOCIAL

Les ateliers d'octobre

ASSOCIATION LOU MERCAT

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



INFOS



Du lundi au Vendredi
9h-12h30 / 13h30-17h



05.63.33.78.54



7, rue Marcellin Berthelot
81600 gaillac



lou-mercato@orange.fr



www.lou-mercato.fr

Flashez-moi !



Suis le code
couleur

Adulte

Tout public

Famille

En Octobre 

LUN
5

Atelier Mémoire

14h -16h

Dernier atelier

Viens apprendre les méthodes
et les techniques pour entraîner
et préserver ta mémoire.

**Sur inscription - places
limitées.**

MAR
6

Visite Trifyl

13h30 -17h

Visite guidée du site des
traitements des déchets sacs
oranges

Sur inscription - places limitées.

VEN
9

Marche Octobre Rose

17h30

Marchons 5 km, partageons
l'espoir : rendez-vous pour
Octobre Rose !

Sur inscription

Rdv place de la Libération

LUN
12

Auberge Mosaïque

12h -13h30

Chacun amène sa spécialité.

Inter-cultures, inter-
générations, ouvert à tous,
enfants bienvenus

**Sur inscription - places
limitées**

LUN
12

Parole aux habitants

14h -17h

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

LUN
19

Sortie Sivens

11h - 17h

Découverte de la beauté de la
nature : petite balade, jeux pour
petits et grands, pétanque...

Prévoir le pique-nique
Covoiturage

**Sur inscription - places
limitées**

VEN
20

Atelier Cuisine Parents/enfants

10h30 -14h30

Enfant à partir de 5 ans
Parents et enfants mettront la
main à la pâte pour cuisiner
ensemble, découvrir de
nouveaux goûts et surtout... se
régaler autour des saveurs de
l'automne.

**Sur inscription - places
limitées**

A la Maison Pour Tous

VEN
20

Escape game "kiffe ton cycle"

18h - 21h

Parents/Enfants (11 à 14 ans)

Résout les énigmes et
découvre le cycle menstruel
tout en s'amusant avant de
partager des pizzas (offertes)

**Sur inscription - places
limitées**

MER
21

Atelier créatif

10h -12h

Parents/enfants

Sur la thématique de l'automne

**Sur inscription - places
limitées**

Ecole de Catalanis

Sortie cinéma

14h-16h

Parents/enfants (à partir de 6 ans)

Programmation à venir

2€/adulte

1€/enfant

Sur inscription - places limitées
Rdv au cinéma de Gaillac

Semaine d'information sur la santé mentale

=> Théâtre forum et exposition
"Etats d'art"

le jeudi 8 octobre au Musée des
Beaux-Arts

14h - 17h

Exposition de créations individuelles
et collectives réalisées par des
artistes amateur

=> Balade Bouffée d'air

le jeudi 15 octobre à la MFR Bel

Aspect

10h - 14h

Marche adaptable de 1 à 5 kms,

Prévoir pique nique

VEN
23

Atelier créatif

14h-16h

Sur la thématique de l'automne

**Sur inscription - places
limitées**

Visite Muséum

10h30-12h

Parents/enfants

Découverte du muséum
d'Histoires Naturelles

**Sur inscription - places
limitées**

Appel dons

9h-12h

Videz vos placards ! Appel aux
dons et à votre générosité
pour le vide grenier Mosaïque
du dimanche 06 décembre à la
salle Bouzinac

Réalisation d'un film d'animation

Réalisation d'images et de prise de
son autour de la cuisine, des
souvenirs...

Sur inscription - places limitées

=> Mercredi 7, 14 et 21 octobre à
14h à Mosaïque

=> Semaine du 19 au 23 octobre à
14h à la MJC