

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
9h - 10h30

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

Atelier Théâtre

Tous les lundis et mardis
10h30 / 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 18h15 à 19h30 à partir du 25/09

Un temps pour soi pendant lequel on oublie tout.

Couture / Aiguille

Les mardis 18 et 29/09
14h à 16h

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

Informatique

Sur RDV

Aide et support informatique personnalisé

Café lecture

le mardi 22/06
de 14h à 16h

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



mosaïque

CENTRE SOCIAL

Les ateliers de septembre

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.

Attention nouveaux horaires

INFOS



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



05 63 33 78 54 / 06 88 04 30 83



7, rue Marcellin Berthelot
81600 gaillac



lou-mercato@orange.fr



www.lou-mercato.fr

Flashez-moi !



En Septembre

C'EST LA
RENTRÉE!



VEN
4

P'tit dej de Lou

9h15-10h30



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



MAR
8

Tri des déchets

14h -16h

Sensibilisation aux consignes de tri.

Sur inscription - places limitées

MER
9

Journée Albi

10h -17h30

Découverte des activités de la journée Sport Santé suivie de la visite du Musée Lapérouse.

Prévoir son pique nique

3 € par personne

Sur inscription - places limitées

Activités parents/enfants

14h30 -17h

Un temps de partage en famille ! Venez créer, jouer et échanger autour d'activités libres (coloriage, perles, bricolage, livres...). Chacun arrive et repart quand il le souhaite.

VEN
18

P'tit dej de Lou

9h15-10h30

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

MAR
22

Atelier cuisine durable

9h30 - 14h

Viens cuisiner avec Romain, chef cuisinier et partager un moment convivial autour d'un repas.

Sur inscription - places limitées

VEN
25

Repas solidaire de fin d'année

14h - 15h

Information et présentation du projet "repas solidaire" Posez toutes vos questions, votre avis compte

Sur inscription

MER
30

Balade et visite du 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

Atelier entraîner sa mémoire

Une série de 5 ateliers
consécutifs



LUN
7

LUN
14

LUN
21

LUN
28

14h - 16h

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

Sur inscription - places limitées.

Réserve la date du dernier atelier :
le 5 octobre

Fête des associations

samedi 5 septembre
de 10h à 18h

au complexe Pichery

Envie de nous connaître ?
C'est le moment !



mosaïque
centre social

SORTIE FAMILLES



Forteresse de Penne

Samedi 12 septembre



Matin :
Visite guidée du château
Atelier construction
médiévale

Après-midi :
Jeux en familles à Vère
Grésigne

PICNIC



6€ Adultes
4€ Enfants

VILLE DE
gaillac

MAIRIE DE
Cail
de Vère

Inscription
obligatoire
Places limitées