

Les ateliers réguliers

BOUG'EN SON

Tous les lundis sauf le 2/03
9h15-10h15

Venez nous rejoindre pour
débuter 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
14h30 / 16h

INFORMATIQUE

Tous les jeudis
de 14h à 16h

Aide et support informatique
personnalisé - sur RDV

MARCHE

Tous les mercredis
9h30 - 11h

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

COUTURE/AIGUILLE

Les mardis 10/03 et 24/03
de 14h00 à 16h00

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

JEUX

les vendredis 06/03 et 13/03
de 14h00 à 16h00

Belote, rami, jeux de société...

CAFÉ LECTURE

le vendredi 20/03
de 14h00 à 16h00

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

SOPHROLOGIE

Tous les lundis
18h - 19h30

Un temps pour soi pendant
lequel on oublie tout.



mosaïque

centre social

Les ateliers de mars

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 MARS



MAR
3

Menstru'elles

14h - 17h

Fabrication de protections
hygiéniques lavables avec Charlène
qui répondra également à vos
questions sur les cycles menstruels
Sur inscription - places limitées



MAR
17

Auberge Mosaïque

12h - 14h

Chacun amène sa spécialité.
Inter-cultures, inter-générations,
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...

MER
4

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
6

Petit déj de Lou

9h15 - 10h30

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

VEN
20

Petit déj de Lou

9h15 - 10h30

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

VEN
27

Cuisine et repas partagé

9h30 - 14h



Cuisinons, apprenons, échangeons et
partageons le repas du midi.
Sur inscription - places limitées

A la Maison pour Tous



Pause parents

MER
11

14h - 17h

Besoin d'échanger ? Marie,
référente famille vous accueille

MER
25

14h - 15h30

Informations sur vos
droits et possibilités
d'aides aux projets
de vacances



Place de la Libération

Danse des Libertés

17h30

MER
18

MER
25

Dans le cadre du festival
"Chuchote-moi ta poésie", sens-toi
libre de bouger au rythmes des
dances radioguidées !

