

PROGRAMME DU 26 FÉVRIER AU 6 AVRIL

Organisé par la Maison de quartier - Centre social de Cantepau

OUVERTURE
AU PUBLIC
DU LUNDI AU
VENDREDI
DE 8H30
À 12H ET DE
14H À 19H

LES LUNDIS APRÈS-MIDI



Randonnées

Balades pour les adultes (4 à 5 km) niveau facile
14H-17H - GRATUIT
Départ de la Maison de quartier-centre social



Sortie vélo

Balade à vélo afin d'être plus à l'aise pour circuler en ville
14H-17H - GRATUIT
Départ de la Maison de quartier-centre social

MARDI 2 AVRIL



Atelier DIY

Venez fabriquer vous-même vos produits cosmétiques
10H-12H - GRATUIT
Maison de quartier-centre social

LES MARDIS MATIN



Café Ephémère

L'association « Barjots mais pas que... » vous accueille tous les mardis matin en coopération avec l'équipe de la maison de quartier/centre social de Cantepau. Venez avec vos idées, partager un moment convivial.
9H30-11H30
Maison de quartier-centre social

LES MARDIS APRÈS-MIDI



Initiation aux échecs

Apprentissage du jeu en partageant un moment convivial pour tout public
17H-18H - GRATUIT
Maison de quartier-centre social

LES MERCREDIS APRÈS-MIDI



Atelier de réparation vélo ouvert à tous

14H-16H - GRATUIT
Maison de quartier-centre social

LES ÉVÈNEMENTS

Du 4 au 8 mars



Semaine internationale des droits des femmes

Programme et renseignements auprès de Rouoydat
Nombre de places limitées
Inscription obligatoire

Mercredi 20 mars



Forum vacances

Forum à destination des familles désirant bénéficier de conseils pratiques pour préparer au mieux leurs vacances. Espace social et culturel « l'atelier » à Lapanouse
14H-16H30 - GRATUIT
Départ de la Maison de quartier-centre social
Inscription requise

JEUDI 4 AVRIL



Discussion autour de la pratique des jeux vidéos

Adultes

Animée par la ludothèque « la marelle »
9H30-11H30 - GRATUIT
Maison de quartier-centre social

LES JEUDIS 29 FÉVRIER, 14 ET 28 MARS



Atelier cuisine

Temps convivial à partager autour d'une recette de cuisine
9H-14H - 2€
Maison de quartier-centre social

LES JEUDIS MATIN



Paren'Thé ou café

Temps d'échanges convivial entre parents et professionnels de la petite enfance, activités manuelles et motrices à destination des enfants de moins de 3 ans.
9H30-11H30 - GRATUIT
Maison de quartier-centre social



Randonnées

Balades pour les adultes (- de 10 km) niveau moyen
9H-12H - GRATUIT
Départ de la Maison de quartier-centre social

LES JEUDIS APRÈS-MIDI



Randonnées

Balades pour les adultes (+ de 10 km) niveau confirmé
14H-18H - GRATUIT
Départ de la Maison de quartier-centre social



Foot en famille

Pratique du football en famille
17H-18H - GRATUIT
Terrain synthétique

LES SORTIES



Vendredi 1^{er} mars

Adultes

Spectacle SNA « Les gros patinent bien »

20H-21H20 - 2€50
Départ de la Maison de quartier-centre social à 19h15



Mercredi 6 mars

Adultes

Venez découvrir les marchés du Tarn

Marché de Réalmont
8h30-11h30 - 2€50
Départ de la Maison de quartier-centre social



Mercredi 27 mars

Adultes

Spectacle SNA « Out of the blue »

Une immersion en apnée dans un aquarium par des circassiens
19H-20H - 2€50
Départ de la Maison de quartier-centre social à 18h15

Carte
d'adhésion
en cours
de validité
obligatoire

Inscription
définitive
après
paiement

Renseignements et inscriptions à l'accueil : MAISON DE QUARTIER - CENTRE SOCIAL DE CANTEPAU
16, square Bonaparte 81000 ALBI - Tél. 05 63 49 10 95 - mqc@mairie-albi.fr