

MAISON DE QUARTIER CENTRE SOCIAL  
**de Cantepau**



# PROGRAMME DES VACANCES D'ÉTÉ

Organisé par la Maison de quartier - Centre social de Cantepau

> SEMAINE DU 8 AU 12 JUILLET

## LUNDI 8 JUILLET



### Rando adultes

10h-12h

Gratuit sur inscription  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social



### Sortie à Castres adultes

Venez profiter des  
spectacles proposés  
par la Ville de Castres  
**18h-23h30** - 2,5€  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social

## MARDI 9 JUILLET



### Bouclette seniors

9h-10h30

Gratuit sur inscription  
Départ de la Maison  
de quartier-centre social



### Sortie à Exoticamis familles

**14h-17h** 2,5€ adulte/1,5€  
enfant

Départ de la Maison  
de quartier-centre social



### Sport en familles famille

**18h-22h** - Gratuit  
Plaine des jeux de Cantepau

## MERCREDI 10 JUILLET



### Sortie baignade à Cap Découverte familles et adultes

**9h30-17h** - 2,5€

adulte/  
1,5€ enfant

Départ de la Maison de  
quartier-centre social



### Sortie à Castres adultes

Venez profiter des  
spectacles proposés  
par la ville de Castres  
**18h-23h30** - 2,5€  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social

## JEUDI 11 JUILLET



### Atelier cuisine familles

**10h-12h** - gratuit  
Maison de quartier-centre  
social

### Sortie Kayak aux Avalats adultes



**13h30-17h** - 2,5€

adulte  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social



### Animations musicales familles et adultes

**18h-22h** - Gratuit  
Plaine des jeux de  
Cantepau

## VENDREDI 12 JUILLET



### Balade en vélo adultes

10h-12h – gratuit  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social



### Sortie au festival des fanfares du monde à Mazamet adultes

18h30-23h – 2,5€  
Prévoir pique nique  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social

## > SEMAINE DU 15 AU 19 JUILLET

## LUNDI 15 JUILLET



### Atelier créatif parents/enfants parents/enfants à partir de 6 ans

9h30-11h – Gratuit  
sur inscription  
Maison de quartier-  
centre social



### Initiation vélo adultes

10h-12h – Gratuit  
sur inscription  
Maison de quartier-  
centre social



### Balade à vélo familles

14h-18h – Gratuit  
sur inscription  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social

## MARDI 16 JUILLET



### Bouclette seniors

9h-10h Gratuit sur  
inscription  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social



### Sortie accrobranche parents/enfants à partir de 8 ans

9h-17h30 – 2,5€  
adulte/1,5€ enfant  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social



### Soirée jeux + mini ferme familles et adultes

18h-22h – Gratuit  
Plaine des jeux de  
Cantepau

> SEMAINE DU 15 AU 19 JUILLET

MERCREDI 17 JUILLET



**Visite du jardin  
des bêtes**

**familles**

**10h-18h** - 2,5€  
adulte/1,5€ enfant  
Prévoir pique nique  
Départ de la Maison de  
quartier  
centre social



**Sortie au marché  
nocturne de  
Carmaux**

**adultes**

**18h30-23h30** - 2,5€  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social

JEUDI 18 JUILLET



**Sport aux berges du  
Tarn**

**Familles**

**10h-14h** - Gratuit  
Prévoir pique nique  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social



**Soirée karaoké**

**Familles et adultes**

**18h-22h** - Gratuit  
Maison de quartier -  
centre social

VENDREDI 19 JUILLET



**Atelier créatif  
petite enfance**

**Parents/enfants**

**de 3 à 6 ans**

**10h-12h** - Gratuit sur  
inscription  
Maison de quartier -  
centre social



**Visite de Cordes  
sur ciel**

**adultes bons marcheurs**

**14h-17h30** - 2,5€  
Départ de la Maison de  
quartier - centre social



**Tournoi foot**

**adultes**

**15h-18h** - Gratuit  
Terrain synthétique



**Sortie au bowling  
du séquestre**

**adultes**

**18h-22h** - 2,5€  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social

## > SEMAINE DU 22 AU 26 JUILLET

### LUNDI 22 JUILLET



#### Cuisine adultes

**9h-14h** – Gratuit sur inscription  
Maison de quartier-  
centre social



#### Sortie Kayak aux Avalats adultes

**13h30-17h** –  
2,5€ adulte  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social



#### Soirée « viens jouer en famille » familles

**19h-22h** – Gratuit  
Plaine des jeux  
de Cantepau

### MARDI 23 JUILLET



#### Visite du jardin japonais de Toulouse adultes

Venez avec nous en  
train et en métro pour  
visiter ce beau jardin  
et pique-niquer à l'air  
frais des arbres  
**8h30-15h** – 2,5€  
adulte  
Prévoir pique nique  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social



#### Bouclette seniors

**9h-10h** – Gratuit  
sur inscription  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social



#### Rando-grillades nocturne familles

**18h-22h** – Gratuit  
Marche nocturne  
en famille jusqu'aux  
Avalats  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social

### MERCREDI 24 JUILLET



#### Sortie baignade à Vère-Grésigne familles et adultes

**11h30-17h30** – 2,5€  
adulte/1,5€ enfant  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social



#### Initiation Padel adultes

**9h-12h** – 2,5€  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social



#### Sortie au marché nocturne de Carmaux adultes

**18h30-23h30** – 2,5€  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social

> SEMAINE DU 22 AU 26 JUILLET

**JEUDI 25 JUILLET**



Visite et promenade  
à bord du petit train  
touristique de St  
Lieux les lavaur  
**parents/enfants**  
**partir de 6 ans**

**9h-13h** - 2,5€ adulte/1,5€  
enfant  
Maison de quartier-  
centre social



**Atelier goûter**  
**familles**

**14h30-16h30** - gratuit  
Maison de quartier-  
centre social



**Soirée**  
**« Ciné plein air »**  
**familles et adultes**

**19h-1h** - Gratuit  
Plaine des jeux de  
Cantepau

**VENDREDI 26 JUILLET**



**Atelier créatif**  
**petite enfance**  
**parents/enfants**  
**de 3 à 6 ans**

**10h-12h** - Gratuit sur  
inscription  
Maison de quartier-  
centre social



**Sortie au cinéma**  
**adultes**

**19h-23h** - 2,5€  
Départ de la Maison de  
quartier-  
centre social



> SEMAINE DU 29 JUILLET AU 3 AOÛT

LUNDI 29 JUILLET



**Atelier créatif  
parents/enfants  
parents/enfants  
à partir de 6 ans**

9h30-11h – Gratuit  
sur inscription  
Maison de quartier-  
centre social



**Balade à vélo  
adultes**

10h-18h – Gratuit  
sur inscription  
Départ de la Maison de  
quartier - centre social

MERCREDI 31 JUILLET



**Balade en bateau  
à Aiguelèze  
adultes et ados  
à partir de 12 ans**

8h30-14h30 – 2,5€  
adulte/1,5€ enfant  
Prévoir pique nique  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social



**Soirée « viens  
jouer en famille »  
familles**

19h-22h – Gratuit  
Plaine des jeux de Cantepau

MARDI 30 JUILLET



**Bouclette  
seniors**

9h-10h – Gratuit  
sur inscription  
Départ de la Maison de  
quartier-centre social



**Sortie baignade  
à Aquaval  
familles et adultes**

10h-17h30 – 2,5€  
adulte/1,5€ enfant  
Départ de la Maison de

quartier-  
centre social



**Soirée « sport en  
famille »  
familles**

18h-22h – Gratuit  
Plaine des jeux de Cantepau

JEUDI 1<sup>er</sup> AOÛT



**Atelier cuisine  
« pâtisseries  
orientales »  
familles**

9h-12h - gratuit  
Maison de quartier-centre  
social



**Spectacle de danse  
orientale et grillades  
familles et adultes**

18h-22h – Gratuit  
Maison de quartier-centre  
social

VENDREDI 2 AOÛT



**Atelier créatif  
parents/enfants  
de 3 à 6 ans**

10h-12h – Gratuit  
sur inscription  
Maison de quartier-centre  
social



Carte  
d'adhésion  
en cours  
de validité  
obligatoire

OUVERTURE  
AU PUBLIC  
DU LUNDI  
AU VENDREDI  
DE 9H A 12H ET  
DE 14H A 18H

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](mailto:mqc@mairie-albi.fr)



[mairie-albi.fr](http://mairie-albi.fr)



**albi**  
MA VILLE