

PROGRAMME DU 8 JANVIER AU 10 FÉVRIER

Organisés par la Maison de quartier - Centre social de Cantepau

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

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 - GRATUIT
 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

**BlaBlaBar**

Partager un moment, un café, autour de conversations en français
14h-17h - GRATUIT
 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 11, 25 JANVIER
ET 8 FÉVRIER (JEUDIS)**Atelier cuisine**

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

LES ÉVÈNEMENTS

MERCREDI 17 JANVIER

La Maison de quartier-centre social de Cantepau
 vous invite à venir partager la galette
 Maison de quartier-centre social
16H - GRATUIT
 Inscription requise

LES SORTIES

MARDI 30 JANVIER

Billard (Adultes)
19H-21H - 2€50
 Départ de la Maison de quartier-centre social

VENDREDI 9 FÉVRIER

Marché de Gaillac (Adultes)
8H30-11H30 - 2€50
 Départ de la Maison de quartier-centre social

Ouverture
 au public
 du Lundi au
 Vendredi de
 8h30 à 12h et
 de 14h à 19h

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