

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

VENREDI 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^{er} 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



mairie-albi.fr



albi
MA VILLE