

Enfance
Ados
Familles
Séniors
Clubs
Alouette Café



saison
2026 / 2027

Le respect des Héritiers

Inscriptions
nouveaux
adhérents
**dès le
3 septembre
2026**

**PORTES
OUVERTES
du 7 au 11
septembre
2026**

Renseignements

04 71 62 70 05

centresocialalc.fr



Clubs

• **TANGO** : Initiation et perfectionnement au tango argentin avec Hélène Gaillard et Nathalie Canis. Un cours évolutif : fondamentaux et structures suivi de pratiques dirigées. Stages mensuels, milongas avec Jean-François et Brigitte Auguy et deux weekends exceptionnels avec Vito Muñoz. www.tangaurillac.fr



• **GYM** : Assouplissements, step, abdos, renforcements musculaires... avec Nathalie Lobruto, éducatrice sportive brevetée d'état.

• **ATELIER COUTURE** : Avec Sophie Courteix. Son approche professionnelle vous permettra d'apprendre la couture loisirs, couture passion.



• **SCULPTURE MODELAGE AVEC ART ET MUSES** : Les cours de modelage sont axés sur le travail de la terre, plus spécifiquement de l'argile.

• **PEINTURE À L'HUILE** : Laissez parler votre imagination.

• **PATCHWORK** : Créez votre propre ouvrage constitué d'un assemblage de morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes.



• **PHOTO, L'ARGENTIQUE a ENCORE DES ADEPTES** : Développez, tirez, agrandissez vos films. RDV animés bénévolement par Christian Sarre.

• **ZUMBA** : Technique de gym tonique basée sur les rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines. Avec Alexandra Maure, animatrice diplômée.



• **ROCK, SWING, BACHATA, SALSA, KIZOMBA, boogie woogie, WEST COAST SWING** : Avec Swing'in Aurillac, Seul(e) ou entre amis, rejoignez-les ! Cours animés par Fred Véron et Yuskiel Ramos.



• **SCRAP'BOOKING** : Laissez libre cours à votre créativité, avec Maryse Vergne.

• **COUTURE ET FRIVOLITÉ** : Oxana Faucher vous initiera bénévolement à différentes techniques de broderies et dentelles.



• **CAFÉ TRICOT** : RDV animé bénévolement par «Monique Molinier».



• **PILATES INITIATION ET DÉBUTANT** : cours axé sur les concepts de la méthode Pilates. Enchaînement d'exercices en série, au sol, mouvements lents et contrôlés pour renforcer les muscles profonds avec un temps de relaxation en fin de séance. Avec Marie.

• **ATELIER REIKI** : Technique énergétique d'origine japonaise, à la maison de quartier des Alouettes. Ouvert à tout âge.

• **ATELIER INFORMATIQUE** : Ponctuellement ou sur RDV avec Rémi, conseiller numérique.

• **ATOUT CŒUR** : Jeux de cartes, repas, le vendredi après-midi.

• **COURS DE DESSIN** : Enfants : Jean-Fabien anime un atelier tous les mercredis de 14h à 15h30.



• **VINIYOGA** : le lundi, Claudia qui assurera le créneau de 17h30 à 18h30. Yoga de Madras qui transmet l'art de la posture et du souffle. Il est axé sur l'adaptation à chacun, pour une meilleure connaissance de soi et un mieux être physique et mental.

• **YOGA DOUX** : le mardi, Valérie assurera un créneau de 10h30 à 11h30

• **HATHA YOGA** : le mardi de 12h15 à 13h15. Formée au Hatha-Yoga et au Yoga de l'énergie, Valérie vous propose une pratique corporelle accessible et progressive. Ce temps pour soi, où le corps est la porte d'entrée vers une dimension plus profonde, se fait sans esprit de performance, en toute convivialité...





• **GYM SENSORIELLE** : Le mercredi, Patricia encadrera un créneau de gym sensorielle mercredi 10h15 à 11h15. Pour Patricia Kinésithérapeute de formation, la gymnastique sensorielle est une pratique corporelle douce, profonde, unifiante et revitalisante agissant tant sur le corps que sur le psychisme.

• **YOGA IYENGAR** : Le jeudi, Régine qui assurera le créneau de 18 à 19h15. Le Yoga Iyengar est précis, exigeant, profondément thérapeutique: une façon de «faire le ménage» dans son corps pour permettre à l'énergie de circuler, favoriser l'apaisement mental et accéder à une détente profonde.



• **GYM DOUCE AVEC LES AÎNÉS** : Organisée avec le Club des Aînés des Alouettes.

• **CLUB DES AÎNÉS** : Tarot, jeux de cartes, jeux de société, etc... pratiquer une activité ou partager un moment. Tous les mardis après midi. Des conférences et repas sont régulièrement proposés.

• **CLUB POUSSETTE** : Le Club Poussette, c'est une rencontre qui se déroule un dimanche par mois, accessible uniquement aux mamans enceintes ou en POST-PARTUM avec ou sans enfants. L'objectif est de briser l'isolement en postpartum, créer du lien, échanger librement, se sentir écoutée, soutenue, entourée. Un lieu rempli de bienveillance et de sororité. Intéressées ??

Inscrivez-vous : <https://leclubpoussette.com/>

• **SOPHROLOGIE** : avec Evelyne

La sophrologie est un outil formidable pour permettre à chacun de mobiliser de façon positive ses capacités physiques et mentales afin de l'amener à vivre mieux avec le monde qui l'entoure. La respiration contrôlée est un des supports clés de la pratique sophrologique.



• **YOGA PILATE** : avec Elsa. La Boîte à Outils d'Elsa : le cours surprise du bien-être. Chaque semaine, Elsa ouvre sa mystérieuse boîte à outils... mais personne ne sait vraiment ce qu'il y a dedans ! Peut-être quelques exercices de renforcement musculaire pour réveiller ses muscles endormis, des étirements pour délier ses articulations qui grincent un peu comme une vieille porte, ou encore un voyage express vers la détente et la relaxation.



• **YOGA SUR CHAISE** avec Elsa. «Installez-vous confortablement sur votre chaise pour une aventure tout en douceur ! Au fil des mouvements, nous allons réveiller les articulations, étirer les muscles et délier les tensions. Entre respiration, équilibre et petits défis ludiques, chacun progresse à son rythme dans la bonne humeur. La chaise devient notre alliée pour explorer le yoga de façon accessible et sécurisée.

• **STEPCHORÉ** avec Alexandra. Cours fitness rythmé qui associe des déplacements sur et autour du step à des enchainements chorégraphiés simples et évolutifs. L'objectif est d'améliorer l'endurance, la coordination, la mémoire motrice et le sens du rythme, le tout dans une ambiance conviviale et motivante.



• **FELDENKRAIS** : Le feldenkrais est une méthode d'éducation somatique, apparentée à la gymnastique sensorielle. Par l'exécution de mouvement lents et conscients, le participant explore ses possibilités, apaise son système nerveux et reprogramme, en profondeur, l'efficacité et le goût du geste.



• **MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE** : Sur la base de la méditation zen que j'ai pratiquée plusieurs années, et suivant des principes de présence à soi développés dans la méthode feldenkrais, je propose des séances de méditation guidée. L'objectif sera de trouver pour chacun le calme, un ancrage, un moment de ressourcement passé en compagnie du silence.



• **COURS DE DESSIN, AQUARELLE/PASTEL** avec association Ed'ABA les lundis et jeudi à la maison de quartier des alouettes. Renseignements Sophie Delprat au 06 71 64 57 24.

• **ATELIERS BIEN ÊTRE EN MUSIQUE SÉNIORS** avec Carine. Vous apprendrez ou reverrez quelques chansons intemporelles dans la bienveillance et la bonne humeur.



C'est quand ?

- Semaine gratuite d'essai : du 7 au 11 septembre 2026.
- Cours organisés du 7 septembre 2026 au 11 juin 2027 (soit 32 semaines).

LUNDI	• 9h30 à 11h30 : stages peinture/aquarelle/pastel avec Ed'ABA** • 14 à 17h : patchwork • 17h15 à 18h30 : peinture • 20h à 22h : photo • 17h30 à 18h30 : vini yoga • 11h à 12h et de 12h à 13h15 : pilate • 18h à 19h : sophrologie • 18h30 à 19h30 : dessin adulte • 18h15 à 22h15 : swing, rock, west coast* • 18h45 à 19h45 : gym • 19h30 à 23h : théâtre
MARDI	• 10h30 à 11h30 : yoga doux • 14h à 17h15 : club des aînés • 18h à 19h15 : Yoga pilate «façon Elsa» ! • 18h à 20h : atelier reiki • 18h30 à 21h30 : rock, swing et west coast • 19h30 à 20h15 : Stepchoré
MERCREDI	• 9h à 10h15 : Yoga sur chaise • 10h30 à 11h30 : gymnastique sensorielle • 14h à 15h30 : cours de dessin enfants • 19h30 à 21h30 : modelage adultes** • 18h30 à 19h30 : gym • 19h à 22h : couture • 19h à 21h : salsa, bachata, kizomba* • 19h45 à 20h45 : Feldenkrais • 20h45 à 21h45 : Méditation pleine conscience. • 18h30 à 22h : tango tous niveaux
JEUDI	• 9h à 12h et 13h30 à 16h30 : stages peinture/aquarelle/pastel avec Ed'ABA** • 9h à 10h et de 10h à 11h : gym douce aînés • 11h à 12h : ping pong • 14h à 17h : jeux de cartes et jeux de société à l'Alouette Café • 14h à 17h30 : tricot • 14h à 17h : jeux de cartes et jeux de société • 18h30 à 19h15 : yoga iyengar • 18h30 à 21h30 : salsa, bachata, kizomba* • 20h30 à 22h30 : scrap'booking • 19h30 à 20h15 : zumba
VENDREDI	• 9h à 11h30 : couture et frivolité • 9h30 à 10h30 : ateliers bien-être en musique séniors • 14h à 17h : couture
SAMEDI	• 14h30 à 18h30 : tango une fois par mois
WEEKEND	Tango du 19 au 21 mars 2027

* cours rue Meallet de cours ** cours Maison de quartier Alouettes

EN CAS DE COURS ANNULÉ ?

L'agent d'accueil vous préviendra par mail ou téléphone. Le cours sera reporté suivant les disponibilités des salles et de l'intervenant.

INSCRIPTION EN COURS D'ANNÉE ?

C'est possible suivant les disponibilités, le tarif sera calculé au prorata.

PEUT-ON PAYER EN PLUSIEURS FOIS ?

Le centre social propose des échelonnements de paiements de 3 à 6 versements. Si vous êtes Aurillacois, le CCAS de la ville d'Aurillac est à vos cotés en proposant des aides sous condition de ressources. Pour les jeunes jusqu'à 17 ans, possibilité d'utiliser le Pass'Cantal sur certaines activités (yoga, gym, zumba).

Les Ateliers SENIORS

Séniors, parce nous sommes jeunes depuis un peu plus longtemps ;-)

C'est pour qui ? dès 55 ans

Tous les jours, toutes les semaines, tous les mois, une occasion de sortir de chez soi. Grâce au Club amitiés Rencontres, à l'Alouette Café, Atout Cœur, l'atelier mémoire, notre conseiller numérique et toutes et tous les animateurs trices du centre social, vous pouvez vous concocter un programme à partir de vos envies et disponibilités.

- **Lundi après-midi à l'Alouette Café** : peinture sur soie
- **Lundi après-midi** : atelier numérique gratuit
- **Mardi après-midi** :
Le club amitiés rencontres : jeux de cartes, jeux de société, conférence, repas. Le mardi après-midi et vendredi pendant les vacances scolaires. Ouvert à tous, même aux non-retraités. Une fois par mois repas et conférence.
- **Mardi fin d'après midi** : sophrologie le mardi de 18h à 19h
- **Mercredi matin** : gym sensorielle
- **Jeudi matin** : gym douce
- **Jeudi après-midi** : café tricot
- **Jeudi après-midi** : jeux à l'Alouette Café
- **Vendredi après midi** : ateliers mémoire avec le club Alouette Amitiés rencontres Hélicas
- **Vendredi matin** :
Ateliers cuisine avec Léonie Cuvelier, diététicienne. C'est gratuit, on prépare et on mange ensemble ! **Les prochaines dates** : les 12, 19, 26 septembre, les 3, 10 octobre, les 7, 21, 28 novembre, les 5, 12, 19 décembre
- **Vendredi après-midi** : jeux de cartes avec **Atout Cœur**
- **Atelier remise en selle automne** :
Mercredi 23 septembre : Groupe débutant
Mercredi 30 septembre : Groupe débutant + Confirmé
Mercredi 7 octobre : Groupe débutant + Confirmé
Mercredi 14 octobre : Groupe débutant + Confirmé

Toutes les autres activités culturelles et sportives sont elles aussi accessibles aux séniors qui choisiront en fonction de leur forme physique !

LA RETRAITE : le moment idéal pour devenir bénévole.

C'est le moment idéal pour mettre son temps à profit notamment pour rester actif et pour partager son expérience. En plus de vous rendre utile pour une bonne cause, vous ferez probablement de belles rencontres. Si vous aussi vous souhaitez donner un petit coup de pouce à des enfants pour faire leurs devoirs, aider à l'organisation de manifestations..., n'hésitez pas à nous contacter.



Renseignements au 04 71 62 70 05
ou centresocial.alc@helitas.fr

C'est combien ?

COUTURES ET DENTELLES	de 22 à 50 € soit le cours de 0,68 à 1,56 € le cours
DESSIN	de 23 à 79 € soit le cours de 0,72 à 2,47 € le cours
GYM	1 cours de 40 à 91 € soit le cours de 1,25 à 2,09 € le cours
GYM 2 COURS	de 72 à 134 € soit le cours de 1,13 à 2,09 € le cours
GYM DOUCE	de 22 à 50 € soit le cours de 0,68 à 1,56 € le cours
GYM SENSORIELLE MERCREDI	de 62 à 120 € soit le cours de 1,95 à 3,75 € le cours
MODELAGE	de 78 à 130 €
PATCHWORK	8 € l'année
PILATES	62 à 120 € soit le cours de 1,94 à 3,75 € le cours
PHOTO	Participation aux frais
SCRAPBOOKING	de 22 à 50 € soit le cours de 0,68 à 1,56 € le cours
SOPHROLOGIE	de 62 à 120 € soit le cours de 1,81 à 3,43 € le cours
TANGO	de 114 à 220 € soit le cours de 3,55 à 6,88 € le cours
THÉÂTRE	de 22 à 50 € soit le cours de 0,68 à 1,56 € le cours
TRICOT	Participation aux frais
YOGA LUNDI MARDI	de 62 à 120 € soit le cours de 1,94 à 3,75 € le cours
YOGA JEUDI	de 75 à 145 € soit le cours de 2,34 à 4,53 € le cours
ZUMBA	de 59 à 112 € soit le cours de 1,94 à 3,75 € le cours
SWING IN AURILLAC 1 COURS	de 145 à 200 €
SWING IN AURILLAC 2 COURS	de 140 à 200 €
SWING IN AURILLAC FULL PASS	de 320 à 500 €

FELDENKRAIS	de 62 à 120 € soit le cours de 1,95 à 3,75 €
MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE	de 62 à 120 € soit le cours de 1,95 à 3,75 €
ATELIER BIEN ÊTRE EN MUSIQUE SÉNIORS	de 40 à 91 € soit le cours de 1,25 à 2,09 €
YOGA SUR CHAISE	de 62 à 120 € soit le cours de 1,95 à 3,75 €
YOGA PILATE AVEC ELSA	de 62 à 120 € soit le cours de 1,95 à 3,75 €

C'est NOUVEAU!

QF : QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est le Quotient Familial. Etablis par la CAF du Cantal, les 8 tranches de QF, permettent de proposer des tarifs en fonction des revenus sur les activités enfance/ jeunesse. Afin de permettre à un plus grand nombre d'accéder aux activités, le conseil d'administration du centre social a décidé d'étendre cette politique tarifaire aux activités des clubs. Merci de bien vouloir nous fournir votre dernier avis d'imposition ou votre numéro allocataire CAF pour que nous vous précisions de quel tarif vous bénéficierez.

TARIF ADHÉSION FAMILIALE

Adhésion valable du 1^{er} septembre 2026 au 31 août 2027.
Montant de 15 euros à ajouter aux tarifs indiqués dans le tableau ci-dessus.



THÉÂTRE D'AURILLAC

L'adhésion au centre social vous donne droit sur présentation de la carte d'adhérent aux tarifs préférentiels...

Le maintien des clubs sera confirmé aux vacances de Toussaint. En cas d'annulation, les sommes correspondantes aux cours annulés seront remboursées.



LIEU DE PARTAGE
ACTIVITÉS
BÉNÉVOLES
SOURIANTS
ESPACE DE
VIE SOCIALE
BOISSONS BIO

L'Alouette Café est un café associatif convivial qui a pour objectif de partager un bon moment. Il est tenu par des bénévoles qui privilégient le sourire, des boissons bio ou locale et un café de qualité. Vous y trouverez tous les jours d'ouverture le journal, un point d'accès wifi, des jeux des BD et des livres. Depuis 2019, pour soutenir son objectif de renforcement des liens et des solidarités, l'Alouette Café bénéficie de l'agrément Espace de Vie Sociale et du soutien financier de la Caf du CANTAL.

A l'Alouette Café, on trouve

- Peinture sur soie les lundis
- Chant les lundis
- Tricot les mardis après-midis
- Café numérique les mercredis matins
- Jeux de cartes les jeudis après-midi
- Belote en soirée : 2^{ème} mardi de chaque mois
- Tarot en soirée : 1^{er}, 3^{ème} et 4^{ème} mercredis de chaque mois.
- Atelier enfant : 1^{er} mercredi de chaque mois
- Randonnée : 2^{ème} mercredi de chaque mois
- Atelier lecture 3^{ème} jeudi du mois
- Soirée poker 3^{ème} jeudi de chaque mois
- Soirée tricot, 1 lundi sur 2
- **Mais aussi** : des rendez-vous marchés bio, des grandes randos, des ateliers cuisine et plein d'autres bonnes excuses pour se rencontrer et se retrouver.

N'hésitez pas à nous rendre visite !

AU QUOTIDIEN

- De 9h à 12h : ouverture tous les jours du mardi au samedi.

+ D'INFOS :

Directement au café :

Square des Alouettes - 15000 AURILLAC

tél. **04 71 62 70 05**

 **AlouetteCafeAurillac**

www.helitas.fr



Centre de loisirs (de 3 à 6 ans)

Les petites Canailles **3/4 ans**

Tout au long des vacances, les animateurs/animateuses proposeront aux enfants des activités adaptées à leur âge. Le matin, les enfants auront le choix entre plusieurs activités : création, parcours de motricité, danse, comptines et histoires. Des coins lectures, voitures, jeux d'imitation sont à leur disposition... L'après-midi les plus jeunes vont à la sieste, les autres profitent d'un moment de calme pour se reposer avant d'autres activités !



Les Coquins **5/6 ans**

Les animateurs/animateuses proposeront des activités variées comme du sport, des grands jeux pour bien se dépenser et des activités manuelles pour le plaisir de créer, imaginer...



Les semaines **ré-créatives**

Une semaine ré-créative c'est quoi ?

Durant 4 demi-journées, du lundi au jeudi, les enfants vont découvrir et s'initier à une activité spécifique.

Ces activités nécessitent de s'inscrire à l'avance et sur les 4 demi-journées. Les inscriptions sont obligatoires et facturées à l'avance. Il est possible de panacher sa semaine avec l'accueil de loisirs. Priorité sera donnée aux enfants inscrits au moins 15 jours pendant l'été.



Centre de loisirs (de 7 à 11 ans)

Les Fripouilles **7/8 ans**

À partir de 7 ans les enfants découvrent l'autonomie et la vie en groupe. Les animateurs/animatrices proposeront des activités adaptées suivent leurs envies et leurs besoins. Activités manuelles, jeux sportifs..



Les Chenapans **9/11 ans**

Bientôt l'adolescence, les chenapans aiment le sport et rester en groupe. Ils apprécient d'avoir une salle aménagée : baby-foot, coin détente. Ils peuvent parfois faire un petit tour au club ados pour découvrir et échanger avec les adolescents.



Si tu es au collège ou que tu as 11 ans, tu as la possibilité de passer au Club Ados ! Renseignements auprès de Lisa, responsable du Club Ados ou Gisèle à l'accueil.

Voyager avec **le Centre Social**

À partir des souhaits des enfants et de leurs parents, en fonction de son budget, le Centre Social propose des séjours pendant les vacances.



Des activités et des projets Pour les Jeunes

LE CLUB ADOS C'EST :

Libre et gratuit (sous réserve d'adhésion au centre social et abonnement accueil libre) pour les adhérents, le club ados est ouvert aux jeunes de 11 à 17 ans. En plus des activités proposées, que ce soit pour un projet, pour discuter, pour te poser... les portes te sont ouvertes.

Si tu es au collège ou que tu as 11 ans, tu as la possibilité de passer au Club Ados !

Renseignements auprès de Lisa, responsable du Club Ados ou Gisèle à l'accueil.

CONTACT

Lisa au 04 71 62 70 05

   **clubadoshelitas**



Des projets, s'engager, faire un service civique

« Le commencement du bien-vivre, c'est de bien écouter ! » Grâce au soutien de la CAF, le centre social a créé un poste de Médiatrice jeunesse. Des projets, des envies de partir, des questions... Zoé vient vers vous «hors des murs» !

Zoé accompagne aussi les jeunes en service civique qui peuvent ainsi s'engager quelques mois au service des autres, le temps de clarifier le projet personnel.



DES SÉJOURS

à partir des souhaits des enfants et de leurs parents, en fonction de son budget, le Centre Social propose des séjours pendant les vacances.

Coup de pouce Parent/Enfant

Les liens entre enfants parent et grand parents ont beaucoup évolué et il n'est plus toujours facile de savoir vers qui se tourner lorsque l'on est parent. Si les réseaux sociaux et les sites spécialisés apportent des réponses, cela ne remplace pas un échange direct, que ce soit entre parents avec des proches ou des professionnels. De la naissance à l'adolescence, les questions sont nombreuses et les doutes légitimes. C'est pour cela qu'au centre social, nous sommes à votre écoute pour vous accompagner tout au long de la vie. Bienveillance, en coopération et à base de bon sens, notre équipe vous accompagnera et ou vous mettra en lien avec d'autres parents. Grâce à cette organisation, nous serons à vos côtés pour que vous puissiez veiller au développement de votre enfant, l'aider à vivre avec les autres et apprendre à son rythme les valeurs et règles de notre société.

- **NOUVEAUX PARENTS,**

des ateliers gratuits proposés le mardi matin et jeudi après-midi (moyens de garde, allaitement, entretien du corps, éducation, tétine, sommeil, préparer à l'école, ...)

- **DE 0 À 6 ANS (ET MÊME AVANT).**

Vous pouvez venir gratuitement avec votre enfant au LAEP (lieu d'accueil enfant parent) le mardi matin ou le jeudi après à Héлитas.

Une animatrice du centre social vous y accueillera et vous et votre enfant y rencontrerez d'autres enfants, parents, nounous... avec qui passer un bon moment et échanger sur des questions d'éducation.



- **DE 6 ANS À 16 ANS, ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ.**

Si vous ou votre enfant a des difficultés liées à l'école ou au collège (difficultés scolaires, difficulté de votre enfant à faire son travail à la maison...), en collaboration avec les enseignants, grâce à la mobilisation de bénévoles, nous proposons la prise en charge gratuite de votre enfant une à deux fois par semaine. Ce temps s'articule autour de l'aide au travail personnel et un temps d'ouverture culturelle et se termine par un échange avec les parents pour voir ensemble les progrès réalisés.

- **A PARTIR DE 17 ANS.**

Si un jeune est un peu perdu, que l'orientation est difficile que la poursuite des études est un peu difficile et que vous ne savez pas comment l'accompagner. Avez vous pensé à une mission d'engagement? Au centre social, Marion notre animatrice Famille et Zoe notre médiatrice Jeunesse peuvent vous accueillir ensemble ou séparément pour vous apporter un regard extérieur. En plus, Zoé accompagne des jeunes en mission de service civique qui peuvent ainsi s'engager quelques mois au service des autres, le temps de clarifier le projet personnel.

Familles, au centre social une interlocutrice unique pour vous ! Pour toutes questions liées à la parentalité, Marion Delcamp, animatrice en charge des actions en direction des



Les dates à noter

Portes ouvertes des clubs
du 8 au 12 septembre, venez
essayer une fois, c'est **GRATUIT** !



Cafés concerts

LES PROCHAINES DATES

Vendredi 18/9/2026

Vendredi 9/10/2026

Vendredi 27/11/ 2026

Vendredi 11/12/2026

Vendredi 29/01/2027

Vendredi 12/03/2027

Vendredi 2/04/2027

Vendredi 30/04/2027

Vendredi 21
ou 28/05/2027

Vendredi 25/06/2027

ALOUETTE CAFE

Marchés bio les 20 septembre et 13 décembre 2026
Huitres le 13 décembre 2026



Centre social ALC Quartiers Ouest

tél. 04 71 62 70 05 | centresocialalc@helitas.fr

centresocialalc.fr

