

# PLANNING L'ESCAPADE

JANVIER  
FEVRIER  
2025

FAMILLES, ADULTES, SENIORS

**NOUVEAU !!**

## Atelier des Petitous

0-3 ans / Parents ou Grds Parents

### Tous les lundis

9h30 à 10h30

Accueil et partage d'un moment convivial en famille (sans inscription)

10h30 à 11h30 : activité

### Lundi 13/01

10h30 à 11h30

Initiation à la langue des signes autour de l'alimentation

### Lundi 20/01

10h30 à 11h30

Baby Yoga parents/enfants

### Lundi 27/01

10h30 à 11h30

Initiation Gymnastique

## Activ' Adultes

### Tous les mardis

(jusqu'au 11 février)

15h à 16h

Sportons à Viastels

Zumba

9€ le stage

## Récré' Familles

### Mercredi 15/01

14h à 17h

Galette party avec le Club Juniors

### Mercredi 15/01

A 18h

Organisons les 30 ans du centre social à Viastels du sam. 15 fév

## Récré' Familles

### Mercredi 22/01

10h à 11h30

Initiation Handball en famille dès 3 ans

## Activ' Adultes

### Jeudi 16/01

10h à 18h

Visite du musée du couteau de Laguiole et repas dans une brasserie  
Paiement: sur place

## Activ' Adultes

### Jeudi 23/01

9h à 17h

Confection, partage d'un repas et atelier mosaïque  
6€/pers

## Activ' Adultes

### Jeudi 30/01

14h à 16h

Sophrologie  
Avec Laurent bénévole

## Au Féminin

### Tous les vendredis

(jusqu'au 14 février)

10h à 11h

Sport au Féminin à Malhourtet

Pilates

9€ le stage

**NOUVEAU !!**

## Café des Parents

### Samedi 18/01

Dès 9h45

Les émotions du jeune enfant "Mon enfant fait des colères"

Ecole JHF

Garde d'enfants possible

## Atelier Parents / Enfants

### Samedi 25/01

9h à 11h30

"Le Non aide t-il à grandir?"

Inscription obligatoire

Organisé par le Collectif Parentalité de Millau

### Atelier des Petitous

**Lundi 3/02**

10h30 à 11h30

Initiation à la langue des Signes sur le thème des animaux

### Atelier des Petitous

**Lundi 10/02**

10h30 à 11h30

Raconte tapis sur le thème de l'hiver

### Activ' Adultes

**Tous les mardis**

(jusqu'au 11 février)

15h à 16h

Sportons à Viastels  
Zumba

9€ le stage

### Récré' Familles

**Mercredi 5/02**

9h à 10h30

Petit déj' avec le Club Juniors

### Festi'Quartier à Viastels

**Jeudi 12/02**

14h à 17h

Venez préparer le 30ème anniversaire au local les moineaux à Viastels

### Activ' Adultes

**Jeudi 6/02**

13h30-14h45 ou

14h30-15h45

Activité physique adaptée à solution sport

### Festi'Quartier à Viastels

**Vendredi 13/02**

14h à 17h

Venez préparer le 30ème anniversaire au local les moineaux à Viastels

### Au Féminin

**Tous les vendredis**

(jusqu'au 14 février)

10h à 11h

Sport au Féminin à Malhourtet

Pilates

9€ le stage

### P'tit Dej parentalite

**Samedi 8/02**

9h à 11h30

“Le Non aide t-il à grandir?” et “Thématique autour de la sexualité”

Inscription obligatoire

Organisé par le Collectif Parentalité de Millau

### Festi'Quartier Samedi 15/02

**Fête des 30 ans de l'association des Centres Sociaux**

à Viastels

**Animations, repas, ....**

A partir de 12h30

Gratuit ouvert à tous



Afin de participer aux activités, il est obligatoire de prendre la carte d'adhésion familiale 2025 à 16€ (sauf si activité ouverte à tous).

Prochaine inscription pour les vacances d'hiver à partir du mardi 11 Février à 17h.

Toute absence doit être prévenue au plus tôt. En cas de désistement non prévenu 2 jours à l'avance, le paiement de l'activité ne sera pas mis en avoir.

Avec le soutien de:



**L'Escapade - Centre Social Causse**  
**Les Amandiers - Rue Paul Claudel - BP 90121-12100 Millau**

**Tel: 05.65.60.89.89**

**Email: accueil.cscausse@gmail.com**

