

PLANNING L'ESCAPADE

MARS /
AVRIL
2025

FAMILLES, ADULTES, SENIORS



Atelier des Petitous

0-3 ans / Parents ou Grds Parents

Tous les lundis

Local de Viastels

9h30 à 10h30

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

10h30 à 11h30 : activité

Lundi 10/03

10h30 à 11h30

Baby gym

Lundi 17/03

10h30 à 11h30

Eveil au chant



Lundi 24/03

10h30 à 11h30

Fabrication de pâte à
modeller



Activ' Adultes

Tous les mardis
(jusqu'au 8 avril)

15h à 16h

Sportons à Viastels
Fitness/Training

9€ le stage



Récré' Familles

Mercredi 19/03

13h30 à 17h

Atelier Poterie
avec le club junior



Activ' Adultes

Jeudi 13/03

16h45 à 19h

Bowling Millau

5€/Pers



Activ' Adultes

Jeudi 20/03

13h30 à 18h

Balade au lac du Salagou
CARSAT projet seniors en mouvement

Activ' Adultes

Jeudi 27/03

14h à 16h

Sophrologie

Au Féminin

Tous les vendredis
(jusqu'au 28 mars)

10h à 11h

Sport au Féminin
à Malhourtet

Pilates/Renfo

6€ le stage



Atelier des Petitous

Local de Viastels

Lundi 31/03

10h30 à 11h30

Baby Yoga



Atelier des Petitous

Local de Viastels

Lundi 7/04

10h30 à 11h30

Langues des signes
autour des émotions

Activ' Adultes

Tous les mardis

(jusqu'au 8 avril)

15h à 16h

Sportons à Viastels
Fitness/Training

9€ le stage



Récré' Familles

Mercredi 2/04

13h30 à 17h

Chasse aux oeufs à Viastels
avec le club junior



OUVERT A TOUS

Mercredi 09/04

14h30 à 17h30

Préparation de l'Assemblée
Générale : cuisine et décoration
18h : Assemblée Générale à
l'école Jean Henri Fabre

Activ' Adultes

Jeudi 3/04

13h30-14h45 ou 14h30-15h45

Activité physique adaptée à
solution sport

CARSAT projet séniors en mouvement



Activ' Adultes

Jeudi 10/04

13h à 18h

Viste des Lerab Ling, Temple
Bouddhiste

CARSAT projet séniors en mouvement



POUR INFO

Samedi 5 Avril

10h à 17h30

Forum familles à la salle
des fêtes de Millau
(ateliers en famille, stand
d'informations, goûter offert)
Entrée gratuite



POUR INFO

Samedi 12 Avril

09h à 17h

Vide grenier au stade Paul
Tort

Activ' Adultes

Mardi 22 Avril - 11h30 à 17h30

Sortie au Domaine de Gaillac : Spectacle "Le petit Cabaret" et Repas

Menu : Verre de l'amitié // Salade Aveyronnaise // Dégustation de paté // Boeuf en croute (omelette pour les végétariens) // Truffade, Mijoté de légumes // Assiette de fromages // Pâtisserie maison // Vin et café

40€50/Personne (possibilité de paiement en plusieurs fois)



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

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

