



## AGENDA MARS-AVRIL 2025

DATES	HORAIRES	EVENEMENTS	LIEU
Du 20/01 au 31/03/2025	Les lundis à 14h	<b>Atelier massage bébé</b> Réservé aux parents et bébés colomériens Inscription obligatoire <a href="mailto:parentele@mairie-colomiers.fr">parentele@mairie-colomiers.fr</a>	Maison de la Petite Enfance
Du 23/01 au 09/03/2025		<b>Exposition : L'odyssée des graines</b>	Maison des Transitions Écologiques
Du 24/01 au 26/04/2025		<b>Exposition : Devenir cité</b>	Pavillon-blanc Henri-Molina
1/03/2025	11h-11h30	<b>Raconte-moi</b> Lecture pour les tout-petits	Pavillon-blanc Henri-Molina
01/03/2025	14h30-16h	<b>Atelier cuisine anti-gaspi</b> Proposé par <i>Les mamas vous régalez</i> Inscription : <a href="mailto:lesmamasvousregalent@gmail.com">lesmamasvousregalent@gmail.com</a>	Maison des Transitions Écologiques
01/03/2025	18h-20h	<b>Atelier C'est décidé on réduit nos déchets</b> Conception de produits d'entretien	Maison des Transitions Écologiques
Du 03 au 21/03/2025		<b>Exposition : Portraits de femmes inspirantes</b>	Hall de l'Hôtel de Ville
03/03/2025 4-5/03/2025	10h00-13h30/14h30-19h 14h-19h	<b>Don du sang</b>	Salle Gascogne
04/03/2025	8h30	<b>Économie sociale et solidaire Petit déj des entrepreneurs</b> Pour (re)découvrir l'espace de coworking et développer votre réseau, échanger des expériences...	La Mijoteuse
04/03/2025	20h30-22h	<b>Réunion publique Bilan de mandat institutionnel</b>	Ecole élémentaire George-Sand
05/03/2025	16h30-18h	<b>Atelier dessin par ordinateur</b>	Pavillon blanc Henri-Molina
06/03/2025	19h30-21h30	<b>Atelier du Jardin d'Anna</b> Fabriquer soi-même ses cosmétiques, ses produits ménagers... Inscription <a href="mailto:lejardindanna31@gmail.com">lejardindanna31@gmail.com</a>	Maison des Transitions Écologiques
06/03/2025	20h30	<b>Ciné Regard : Un paese di resistenza</b> en présence de la réalisatrice Shu Aiello	Cinéma Véo Grand Central
07/03/2025	12h	<b>Vernissage de l'exposition Femmes colomérines inspirantes</b> et remise des Prix égalité femme-homme	Hall de l'hôtel de Ville





07/03/2025	16h30-18h	<b>Atelier arts plastiques</b>	Pavillon blanc Henri-Molina
07/03/2025	19h30-21h30	<b>Soirée zen</b>	Espace nautique Jean-Vauchère
08/03/2025	8h-12h30	<b>Le côlon tour</b> Dans le cadre de Mars bleu - sensibilisation au dépistage du cancer colorectal	Rue du Centre
08/03/2025	11h00	<b>Café littéraire :</b> <i>Citoyenne, nous t'invitons à t'exprimer le 8 mars !</i>	Théâtre du centre
08/03/2025	14h30	<b>Ciné Relax : Paddington au Pérou</b>	Cinéma Veo Grand Central
08/03/2025	20h45	<b>Théâtre Juste une fille</b>	Théâtre du centre
08/03/2025	14h-18h	<b>Repair Café</b>	Mémothèque populaire
08/03/2025	14h	<b>EAUdition aquatique !</b> Chant lyrique et danse	Auditorium Jean-Cayrou
08/03/2025	De 14h-15h30	<b>Café des solutions</b> Les maraîchers urbains à Colomiers présentent leur production et leurs objectifs	Maison des Transitions Écologiques
08/03/2025	20h	<b>Concert caritatif</b> Combo Jazz du conservatoire et Tit-Tat band	Salle Gascogne
08/03/2025-25/03/2025		<b>Exposition restitution ateliers Bureau Bleu</b> Présentation des œuvres réalisées lors des ateliers tout-public et scolaires, menés par le duo de graphiste Bureau Bleu	Pavillon blanc Henri-Molina
08 et 09/03/2025	9h-19h	<b>Braderie du Cœur 2025</b> <b>1 maillot pour la vie</b> Organisée en collaboration avec le fonds de dotation Colomiers rugby	Stade Michel Bendichou
09/03/2025	9h-18h	<b>Foire aux plantes</b>	Place des Fêtes Hall Comminges (en cas d'intempérie)
09/03/2025	10h-18h	<b>Troc plantes / troc graines</b> En partenariat avec la Foire aux plantes Amenez vos graines et plantes et repartez avec d'autres	Maison des Transitions écologiques
10/03/2025	18h30	<b>Unipop : Annie Colère</b> Conférence + film	Cinéma Véo Grand Central
Du 10/03 au 06/04/2025		<b>Exposition de la Maison de l'énergie</b> Maquette d'une maison en rénovation et informations de Toulouse Métropole Rénov'	Maison des Transitions Écologiques





Du 10/03 au 15/03/2025	Dès 9h	<b>Tournoi de tennis Junior Primavera</b>	Tennis Club de Colomiers
11/03/2025	12h-14h	<b>Économie sociale et solidaire</b> <b>Mijo déj</b> Une pause déjeuner pour échanger et partager autour de l'entrepreneuriat et l'économie sociale et solidaire. Gratuit. Sans inscription.	La Mijoteuse
11/03/2025	17h30-19h	<b>Atelier cuisine anti-gaspi</b> Proposé par Les mamans vous régalez Sur inscription <a href="mailto:lesmamansvousregalent@gmail.com">lesmamansvousregalent@gmail.com</a>	Maison des Transitions Écologiques
11/03/2025	20h30-22h	<b>Réunion publique : Bilan de mandat institutionnel</b>	Ecole élémentaire Lucie-Aubrac
12/03/2025	16h30-18h	<b>Atelier machine à coudre</b>	Pavillon blanc Henri-Molina
13/03/2025	10h-16h	<b>Info Jeunes</b> Thématique : les transitions écologiques	Agora du Perget
13/03/2025	20h30	<b>Ciné débat : Un jeu à soi</b> Dans le cadre du festival Cinélatino	Cinéma Véo Grand Central
14/03/2025	16h30-18h	<b>Atelier plotter de découpe</b>	Pavillon blanc Henri-Molina
14/03/2025	20h45	<b>Avant-première caritative : Rotary &amp; Espoir en tête</b> <i>Des jours meilleurs</i> Tarif unique 15€	Cinéma Véo Grand Central
15/03/2025	15h	<b>Spectacle Quitter son caillou</b> Ciné-spectacle documentaire et musical / dès 7 ans <a href="https://billetterie.festik.net/saison-culturelle-colomiers/">https://billetterie.festik.net/saison-culturelle-colomiers/</a>	Auditorium Jean-Cayrou
15/03/2025	14h-17h	<b>Atelier C'est décidé on réduit nos déchets</b> Alimentation durable	Maison des Transitions Écologiques
15/03/2025	18h15	<b>Ciné rencontre : Fantastic Mr Fox</b>	Cinéma Véo Grand Central
15/03/2025 Date et horaire sous réserve	18h	<b>Football : Colomiers / Toulouse FC 2</b>	Complexe sportif Capitany
15/03/2025	20h30	<b>Spectacle Et tout le monde s'en fout</b> Le syndrome de Michel Après le succès du premier volume de ce spectacle en 2023, Axel Lattuada revient avec son nouveau spectacle ! <a href="https://billetterie.festik.net/leprintempsdurire/product/et-tout-le-monde-s-en-fout/">https://billetterie.festik.net/leprintempsdurire/product/et-tout-le-monde-s-en-fout/</a>	Hall Comminges
16/03/2025	14h-18h	<b>Thé dansant</b> Après-midi festif et musical pour les jeunes retraités Columérins Sur inscriptions auprès du Guichet atouts seniors	Salle Gascogne





17/03/2025	16h	<b>Inauguration de la cour d'école Jean-Macé</b>	Ecole Jean-Macé
18/03/2025	8h30	Économie sociale et solidaire <b>Petit déj des entrepreneurs</b> Pour (re)découvrir l'espace de coworking et développer votre réseau, échanger des expériences...	La Mijoteuse
18/03/2025	13h30-16h30	<b>Permanence Maison de l'énergie</b> Sur rdv : <a href="https://renov.toulouse-metropole.fr/">https://renov.toulouse-metropole.fr/</a>	Maison des Transitions Écologiques
18/03/2025	14h-16h	<b>Atelier : Maison saine</b> Apprendre à repérer et éviter les polluants cachés à l'intérieur de vos maisons Sur inscription	Maison des Transitions écologiques
18/03/2025	20h30-22h	<b>Réunion publique : Bilan de mandat institutionnel</b>	Ecole élémentaire Simone-Veil
18/03/2025	21h	<b>Avant-première : Simon de la Montana</b> Dans le cadre du festival Cinélatino	Cinéma Véo Grand Central
19/03/2025	15h30	<b>Ciné goûter : Au fil de l'eau</b>	Cinéma Véo Grand Central
19/03/2025	16h30-18h	<b>Atelier Impression 3D</b>	Pavillon blanc Henri-Molina
19/03/2025	19h	<b>Cérémonie du Cessez le feu en Algérie</b>	Monument aux morts - place du Souvenir Français
19/03/2025	16h-18h	<b>Atelier C'est décidé, on réduit nos déchets</b> Et si mes déchets végétaux rendaient mon jardin plus beau ?	Maison des Transitions Écologiques
19/03/2025	20h30 -22h	<b>Réunion publique : Bilan de mandat institutionnel</b>	Salle Gascogne
20/03/2025	15h-18h	<b>Repair Café</b>	Pavillon blanc Henri-Molina
20/03/2025	19h30-21h30	<b>Atelier du Jardin d'Anna</b> Fabriquer soi-même ses cosmétiques, ses produits ménagers... Inscription : <a href="mailto:lejardindanna31@gmail.com">lejardindanna31@gmail.com</a>	Maison des Transitions Écologiques
21/03/2025	14h	<b>Ciné-ballet : Le lac des cygnes</b> <b>Tarif unique 17 €</b>	Cinéma Véo Grand Central
21/03/2025	16h30-18h	<b>Atelier Impression à l'encre</b>	Pavillon blanc Henri-Molina
21/03/2025	17h30-19h	<b>Atelier cuisine anti-gaspi</b> Proposé par Les mamas vous régalez Sur inscription <a href="mailto:lesmamasvousregalent@gmail.com">lesmamasvousregalent@gmail.com</a>	Maison des Transitions Écologiques
21/03/2025	18h30-20h30	<b>Up - conférence sur l'Intelligence Artificielle</b>	Auditorium Jean-Cayrou





21/03-05/04/2025		Exposition « <b>Femmes columérines inspirantes</b> »	Pavillon blanc Henri-Molina
22/03/2025	8h30 - 17h	<b>9<sup>e</sup> bourse d'échange de micro-minéraux</b>	Salle Gascogne
21/03-05/04/2025		Exposition « <b>Femmes columérines inspirantes</b> »	Pavillon blanc Henri-Molina
22/03/2025	13h30-17h45	<b>Journée Cocooning</b> avec l'association « Je vis en rose » ! Sur inscription	Plan B
22/03/2025	20h	<b>Basket féminin</b> Match de Nationale 1 : Colomiers / Villeurbanne	Salle René-Piquemal
22/03/2025	20h	<b>Loto Colomiers Rugby</b>	Stade Michel-Bendichou
23/03/2025	11h	<b>Concert du dimanche</b>	Auditorium Jean-Cayrou
23/03/2025	14h	<b>Brigade verte</b> Nettoyage des quartiers proposé par le Comité de quartier du Pigeonnier	Rendez-vous parking Lac du Perget
24/03/2025	18h-20h	<b>Atelier C'est décidé on réduit nos déchets : antigaspi</b>	Maison des Transitions Écologiques
24/03/2023	20h30	<b>Ciné rencontre : Isla Negra</b> Dans le cadre du festival Cinélatino	Cinéma Véo Grand Central
25/03/2025	12h-14h	<b>Économie sociale et solidaire</b> <b>Mijo déj + accélérateur de projets</b> Une pause déjeuner pour échanger et partager autour de l'entrepreneuriat et l'économie sociale et solidaire. Gratuit. Sans inscription.	La Mijoteuse
25/03/2025	14h-16h	<b>Atelier maison saine</b>	Maison des Transitions Écologiques
27/03/2025	16h30-18h	<b>Atelier Patchwork</b> Par la section patchwork du Club de Loisirs Léo Lagrange	Pavillon blanc Henri-Molina
27/03/2025	14h-16h	<b>Réunion info familles</b> <b>Mode d'accueil des jeunes enfants</b> Renseignements sur les modes de garde collectif et individuel. Sur rendez-vous : 05 61 15 21 56	Maison de la Petite Enfance
27/03/2025	15h-18h	<b>Atelier patchwork</b> Par le club de loisirs Léo Lagrange de Colomiers	Pavillon blanc Henri-Molina
27/03/2025	21h	<b>Avant-première : Mexico 86</b> Dans le cadre du festival Cinélatino	Cinéma Véo Grand Central
28/03/2025	16h30-18h	<b>Atelier arts plastiques</b>	Pavillon blanc Henri-Molina





28/03/2025 29/03/2025 30/03/2025	9h30-20h 9h30-19h 10h-18h	<b>Braderie printemps été par l'association Brad'Éco</b>	Salle Gascogne
28/03/2025 29/03/2025	13h-18h 10h-12h/13h-18h	<b>Braderie</b> Vente de livres, CD, DVD bradés	Pavillon-blanc Henri-Molina
28/03/2025	19h30 (sous réserve de modification)	<b>Rugby</b> Match de Pro D2 : Colomiers / Oyonnax	Stade Michel-Bendichou
28/03/2025	20h30	<b>Concert de la Chorale Populaire</b> au profit de l'association Balantacounda au Sénégal	Eglise Sainte Radegonde
28/03/2025	20h30	<b>Festival Fous d'archet</b> concerts duo Bouthillier et Liz Doherty trio	Hall Comminges
28/03/2025	20h45	<b>Théâtre : Sherlock Holmes</b> Enquête d'après Le Chien des Baskerville Cie Paradis-Éprouvette	Théâtre du Centre
28/03/2025	21h	<b>Ciné-culte : The Truman show</b>	Cinéma Véo Grand Central
29/03/2025	9h30-16h30	<b>Opération de broyage de déchets verts</b>	Complexe sportif Capitany
29/03/2025	19h-20h30	Apéritif dansant et repas avec Fiddlaïres <b>Festival Fous D'archet</b> Grand bal des Violons avec Fiddlaïres, Emmanuelle Bouthillier solo, Cosmos Chocolat, Nokkenoc & Violons d'Autan	Hall Comminges
29/03/2025	11h	<b>Les petites scènes du Conservatoire</b>	Auditorium Jean-Cayrou
29/03/2025	20h	<b>Concert chorale</b> Le fond de l'air effraie	Auditorium Jean-Cayrou
01/04/2025	8h30	<b>Économie sociale et solidaire Petit déj des entrepreneurs</b> Pour (re)découvrir l'espace de coworking et développer votre réseau, échanger des expériences...	La Mijoteuse
02/04/2025	14h-17h	<b>Atelier</b> détournement d'objets de sport usés	Maison des Transitions Écologiques
02/04/2025	15h-17h	<b>Atelier compostage</b> sur inscription	Maison des Transitions Écologiques
02/04/2025	16h30-18h	<b>Atelier dessin par ordinateur</b>	Pavillon blanc Henri-Molina





03/04/2025	9h30-12h30	<b>Permanence de la Maison de l'énergie</b>	Maison des Transitions Écologiques
03/04/2025	19h30-21h30	<b>Atelier du Jardin d'Anna</b> Fabriquer soi-même ses cosmétiques, ses produits ménagers... Inscription <a href="mailto:lejardindanna31@gmail.com">lejardindanna31@gmail.com</a>	Maison des Transitions Écologiques
04/04/2025	8h-13h	<b>Course solidaire</b> « Ela mets tes baskets »	Lac du Perget
04/04/2025	16h30-18h	<b>Atelier créatif</b> <i>machine à coudre</i>	Pavillon blanc Henri-Molina
04/04/2025	18h-20h	<b>Atelier du Jardin d'Anna</b> Organisé par l'association Fair'éco et Toulouse Métropole	Maison des Transitions Écologiques
04/04/2025	19h30	<b>Rugby</b> Match de Pro D2 : Colomiers rugby/Uson Nevers	Stade Michel-Bendichou
05/04/2025	11h-11h30	Lecture pour les tout-petits <b>Raconte-moi</b>	Pavillon blanc Henri-Molina
05/04/2025	14h30-16h	<b>Café des solutions</b> : Intervention de Toulouse rénov', la Maison de l'énergie sur la rénovation énergétique de sa maison	Maison des Transitions Écologiques
05/04/2025	20h30	<b>Danses en fête</b> organisée la section danse du Club Loisirs Léo Lagrange	Hall Comminges
05/04/2025	20h30	<b>Théâtre</b> <i>Le béret de la tortue</i> par J'ai oui Dire et Compagnie Tarif unique : 10€ au profit de l'association les 4Pattounes contre la maltraitance animale	Salle Gascogne
05/04 au 06/04/2025	10h-18h	<b>Rencontres Patchwork</b> par la section Patchwork Art textile du Club de Loisirs Léo Lagrange	Salle Pierre-Satgé
06/04/2025	11h	<b>Les journées des claviers</b> par les élèves du Conservatoire	Auditorium Jean-Cayrou
07/04/2025	17h-21h	<b>Atelier</b> de facilitation de Toulouse Métropole	Maison des Transitions Écologiques
07/04 au 16/05/2025		<b>Exposition</b> : <i>Les héros du zéro déchet</i> Sensibilisation des enfants et des familles à la pollution des déchets	Maison des Transitions Écologiques
08/04/2025	12h-14h	<b>Économie sociale et solidaire</b> <b>Mijo déj</b> Une pause déjeuner pour échanger et partager autour de l'entrepreneuriat et l'économie sociale et solidaire. Gratuit. Sans inscription.	La Mijoteuse
08/04/2025	18h	<b>Conseil municipal</b>	Hôtel de Ville





08/04/2025	20h30	<b>Ciné-Débat <i>Black Box Diaries</i></b> Dans le cadre du festival Made in Asia Projection suivie d'un échange avec une intervenante spécialisée	Cinéma Véo Grand Central
09/04/2025	14h-17h	<b>Escape Game <i>Trizzy</i></b> sur le thème des déchets, proposé par Toulouse Métropole	Maison des Transitions Écologiques
09/04/2025	16h30-18h	<b>Atelier créatif <i>machine à coudre</i></b>	Pavillon blanc Henri-Molina
09/04/2025	19h30	<b>Concert de printemps du Conservatoire</b> découvertes musicales avec la participation de l'ensemble Allegro et de l'ensemble Instrumental	Auditorium Jean-Cayrou
10/04/2025	18h-20h	<b>Atelier compostage</b> Organisé par Toulouse Métropole	Maison des Transitions Écologiques
10/04/2025	20h	<b>Théâtre : <i>Les Jeunes Pousses du théâtre à l'honneur !</i></b> Représentation des artistes en herbe du Conservatoire	Auditorium Jean-Cayrou
10/04/2025	14h30	<b>Ciné-Gourmand</b> Projection d'un film suivie d'un moment convivial autour d'une collation. Tarif unique : 5€ (film + collation), vente de places uniquement à l'accueil du cinéma	Cinéma Véo Grand Central
10/04/2025	20h30	<b>Ciné-Rencontre : <i>Se souvenir des tournesols</i></b> autour du film documentaire de Sandrine Mercier et Juan Gordillo Hidalgo Dans le cadre du cycle <i>Au fil des docs</i> de Cinephilae	Cinéma Véo Grand Central
11/04/2025	19h	<b>Concert</b> <i>Premiers pas en musique de chambre</i> Par les élèves du Conservatoire	Auditorium Jean-Cayrou
11/04/2025	16h30-18h	<b>Atelier créatif <i>plotter de découpe</i></b>	Pavillon blanc Henri-Molina
11/04/2025	20h45	<b>Spectacle de marionnettes</b> <i>Quand les corbeaux auront des dents</i>	Théâtre du Centre
12/04/2025	14h30	<b>Ciné Relax</b> Une séance adaptée à tous les publics, y compris en situation de handicap. Tarif unique : 5€	Cinéma Véo Grand Central
13/04/2025	journée	<b>Tournoi la Ricoulade - Volley-ball</b>	Gymnase Lucie-Aubrac
14/04/2025	18h-20h	<b>Atelier du Jardin d'Anna</b> Fabriquer soi-même ses cosmétiques, ses produits ménagers... Inscription <a href="mailto:lejardindanna31@gmail.com">lejardindanna31@gmail.com</a>	Maison des Transitions Écologiques





14 au 17/04/2025	9h30-16h30	<b>Stage de Hip-hop</b> Breakdance & Popping Jeux Hip-Hop, Beatbox, Battle Normal : 110 € Adhérents Break'in School : 100 €	Salle Pierre-Satgé
15/04/2025	8h30	<b>Économie sociale et solidaire</b> <b>Petit déj des entrepreneurs</b> Pour (re)découvrir l'espace de coworking et développer votre réseau, échanger des expériences...	La Mijoteuse
15/04/2025	13h30-16h30	<b>Permanence Maison de l'énergie</b>	Maison des Transitions Écologiques
17/04/2025	14h-16h	<b>Réunion info familles</b> <b>Mode d'accueil des jeunes enfants</b> Renseignements sur les modes de garde collectif et individuel. Sur rendez-vous : 05 61 15 21 56	Maison de la Petite Enfance
17/04/2025	15h-18h	<b>Atelier créatif spécial vacances</b>	Pavillon blanc Henri-Molina
18/04/2025	19h30	<b>Rugby</b> Pro D2 : Colomiers rugby / Agen Date et horaires sous réserve de modification	Stade Michel-Bendichou
19/04/2025	19h	<b>Danse country</b> <b>Concert Backwest</b> Adhérents Léo Lagrange : 8 € - extérieurs 12 €	Salle Gascogne
19/04/2025	20h	<b>Basket</b> Match de Nationale 1 féminine : Colomiers / Limoges	Salle René-Piquemal
20/04/2025	9h30-12h30	<b>Chasse aux œufs</b>	Parc Duroch
21/04/2025	10h-12h	<b>Chasse aux œufs aquatique</b> Animations et jeux d'eau réservés aux enfants. Chocolats offerts !	Espace nautique Jean-Vauchère
22/04/2025	12h-14h	<b>Économie sociale et solidaire</b> <b>Mijo déj + accélérateur de projets</b> Une pause déjeuner pour échanger et partager autour de l'entreprenariat et l'économie sociale et solidaire Gratuit - sans inscription	La Mijoteuse
25/04/2025	19h-21h	<b>Blind test spécial Colomiers</b> Testez vos connaissances sur la ville à travers un blind test autour d'un repas partagé	Mémothèque populaire
25/04/2025	18h30-20h30	<b>Lancement du festival Nothing2Looz</b> Tirage au sort des équipes pour les battles de danse urbaine.	Pavillon blanc Henri-Molina
26- 27/04/2025	8h-19h30	<b>Compétition Gymnastique artistique</b> <b>Finale régionale</b>	Maison des activités gymniques





26/04/2025	20h	<b>Spectacle Nothing2Looz</b> 4 heures de spectacle avec les meilleurs danseurs mondiaux dans toutes les catégories de danses hip-hop. Tarif : 21€ / 25€	Hall Comminges
27/04/2025	9h-17h	<b>Vide greniers de quartier</b> Organisé par le Comité de quartier du Pigeonnier Une centaine d'exposants prévus avec restauration sur place Inscriptions à l'Agora du Perget	Allée de la Venise verte et allée du Bocage
27/04/2025	11h30	<b>Cérémonie des héros de la déportation</b>	Monuments aux morts
28/04/2025	20h	Unipop : Film <i>Eyes Wide Shut</i> et conférence Projection du film de Stanley Kubrick suivie d'une analyse par Francisco Ferreira, maître de conférences en études cinématographiques et en littérature comparée. Tarif unique : 6,50€ (5€ pour les - de 14 ans)	Cinéma Véo Grand Central
29/04/2025	8h30	<b>Économie sociale et solidaire Petit déj des entrepreneurs</b> Pour (re)découvrir l'espace de coworking et développer votre réseau, échanger des expériences...	La Mijoteuse
29/04/2025	8h30-12h30/13h30-17h30	<b>Économie sociale et solidaire Journée portes ouvertes</b> Petit-déjeuner de bienvenue offert et un Speed Busin'Ess de 9h30 à 11h sur inscription à <a href="mailto:mijoteuse@mairie-colomiers.fr">mijoteuse@mairie-colomiers.fr</a>	La Mijoteuse
29/04/2025	18h-20h	<b>Atelier <i>Consommons responsable</i></b> Proposé par Toulouse Métropole Gratuit sur inscription	Maison des Transitions Écologique
30/04/2025	16h30-18h	<b>Atelier numérique <i>Impression 3D</i></b>	Pavillon blanc Henri-Molina



ACTIVITE	DATE	LIEU	DETAILS
<b>Bouger Mémoriser</b>	<b>14h15-15h15</b> <b>Equi Gym les</b> <b>mardis</b> 04/03, 11/03, 18/03, 25/03, 02/04, 08/04 <b>Gym mémo les</b> <b>jeudis</b> 06/03, 13/03, 20/03, 27/03, 03/04, 10/04	Maison des activités Gymniques Capitany (possibilité de transport)	<b>Equi gym :</b> Renforcement musculaire, travail de l'équilibre... <b>Gym Memo :</b> Stimulation des fonctions cognitives
<b>Projet de vie à la retraite</b>	<b>Les mardis</b> 04/03, 11/03, 18/03 <b>10h à 12h</b>	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Donnez un sens à cette nouvelle étape de la vie qu'est la retraite, s'adapter, les rythmes de vie, cercles relationnels, restez en bonne santé...
<b>Conférence les clés du bien vieillir</b>	<b>Le mardi</b> 11/03 <b>14h à 16h</b>	Pavillon Blanc Henri Molina	Les bons comportements à adopter pour un vieillissement en bonne santé.
<b>Thé Dansant</b>	<b>Dimanche</b> 16/03 <b>de 14h à 18h</b>	Salle Gascogne	Après-midi dansante
<b>Reflexo-me</b>	<b>Vendredi</b> 21/03 <b>10h30-12h</b>	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Venez découvrir les bienfaits de la réflexologie combinée.
<b>Visite guidée « Devenir cité »</b>	<b>Samedi</b> 22/03 <b>à 15h30</b>	Pavillon Blanc Henri Molina	Venez découvrir l'œuvre de l'artiste Clément Richem
<b>Atelier olfactif Ressentive</b>	<b>Mercredi</b> 26/03 <b>14h à 15h30</b>	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	un voyage sensoriel au travers des senteurs pour éveiller votre mémoire

Ateliers gratuits. Inscription dans la limite des places disponibles

ACTIVITE	DATE	LIEU	DETAILS
<b>Permanences numériques</b>	<b>Les mardis après-midi Uniquement sur RDV</b> de 13h30-17h00	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Face aux difficultés à réaliser certaines actions numériques, un accompagnement individuel vous est proposé.
<b>Soft Golf</b>	<b>Mardi 01/04</b> de 13h30-17h00	<b>Départ en bus 13h30</b> parking Hall Comminges	Initiation soft golf à la forêt de Bouconne
<b>Remise en selle</b>	<b>Lundi 14/04 et jeudi 17/04</b> de 14h-16h30	<b>Ancienne école Paul Bert chemin de Valespir</b>	
<b>Bouger Mémoriser</b>	<b>Equi Gym les mardis du 29/04 au 17/06</b> 14h15-15h15 <b>Gym mémo les jeudis du 15/05 au 19/06</b> 14h15-15h15	Maison des activités Gymniques Capitany (possibilité de transport)	<b>Equi gym :</b> Renforcement musculaire, travail de l'équilibre... <b>Gym Memo :</b> Stimulation des fonctions cognitives
<b>Tir à l'arc</b>	<b>Mardi 22/04</b> de 13h30-17h00	<b>Départ en bus 13h30</b> parking Hall Comminges	Initiation au tir à l'arc à la forêt de Bouconne
<b>Musique et Danse adaptée</b>	<b>Les mercredis du 30/04 au 02/07</b> de 10h-11h	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	La musicothérapie Permet de révéler l'expression de soi par la créativité, la musique et le corps.
<b>Ma mémoire en mouvement</b>	<b>Les mercredis du 30/04 au 02/07</b> de 11h-12h	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Les ateliers «ma mémoire en mouvement » permettent de stimuler le cerveau, la mémoire et le corps.