

# AGENDA JANVIER-FEVRIER 2026

DATES	HORAIRES	EVENEMENTS	LIEU
<b>Du 5 au 31/01/2026</b>		<b>Exposition</b> L'entomologie tirée à 4 épingles En savoir plus sur ces petites bêtes qui jouent un rôle essentiel dans notre écosystème	Maison des transitions écologiques
<b>21/01/2026</b>	14h - 15h30	<b>médiation</b> (inscription conseillée)	
<b>05/01/2026</b>	20h45	<b>Cinéma - Film surprise Art et Essai</b> en avant-première	Cinéma Véo Grand Central
<b>06/01/2026</b>	Dès 8h30	<b>Evènement Economie sociale et solidaire</b> <b>Petit déjeuner des entrepreneurs</b> Pour développer votre réseau, échanger des expériences...	La Mijoteuse
<b>06/01/2026</b>	17h30 - 19h	Réunions informations collectives <b>Modes d'accueil Petite Enfance</b>	Maison de la petite enfance
<b>07/01/2026</b>	15h-16h30	<b>Atelier arts plastiques</b> - techniques mixtes initiation à diverses techniques d'arts plastiques	Pavillon blanc Henri-Molina
<b>08/01/2026</b>	20h45	<b>Cinéma - Avant-première « L'infiltrée »</b>	
<b>09/01/2026</b>	16h30-18h	<b>Atelier reliure</b> - initiation	Pavillon blanc Henri-Molina
<b>09/01/2026</b>	18h30-19h30	<b>Conférence Histoire de l'Art</b> La conférencière Morgane Reygnier explore la thématique du voyage dans l'art. Séance 3 : <i>Des imaginaires stellaires</i>	Pavillon blanc Henri-Molina
<b>09/01/2026</b>	21h	<b>Loto USC Étoile gymnique</b>	Hall Comminges ouverture des portes 1 heure avant
<b>10/01/2026</b>	14h30	<b>Cinéma Ciné Relax</b> Une séance adaptée à tous les publics, y compris en situation de handicap. Tarif unique : 5€	Cinéma Véo Grand Central
<b>10/01/2026</b>	18h	<b>Match football de National 3</b> Colomiers / Albères-Argelès	Complexe sportif Capitany
<b>10/01/2026</b>	21h	<b>Loto Les amis de Jean-Jaurès et Léon-Blum</b>	Hall Comminges ouverture des portes 1 heure avant
<b>11/01/2026</b>	14h-18h	<b>Atelier Repair café</b> Réparez vos appareils en panne avec l'aide de bénévoles.	Terminus des prétentieux
<b>11/01/2026</b>	14h	<b>Loto USC Natation synchronisée</b>	Hall Comminges, ouverture des portes 1 heure avant

12/01/2026	18h30	<b>Cinéma Unipop : L'agent secret</b> Projection suivie de la retransmission en direct de la conférence Histoire et mémoire de la dictature au Brésil. Film 6,50€ (5€ pour les - 14 ans) - conférence : 3€	Cinéma Véo Grand Central
13/01/2026	12h-14h	<b>Evènement ESS Mijo-déj</b> Une pause pour échanger et partager autour de l'ESS.	La Mijoteuse
14/01/2026	14h-15h30	<b>Atelier de dessin naturaliste : Observez et croquez la biodiversité !</b> Un atelier de dessin naturaliste avec de vraies espèces naturalisées pour s'essayer au fusain, à l'encre de Chine ou encore à l'aquarelle... avec le Museum de Toulouse Métropole.	Maison des transitions écologiques
14/01/2026	15h-16h30	<b>Atelier impression 3D - initiation</b>	Pavillon blanc Henri-Molina
14/01/2026	15h30	<b>Cinéma Ciné goûter - dès 3 ans</b> Projection d'un film suivie d'un goûter et d'une animation en lien avec le film. Tarif unique : 5€	Cinéma Véo Grand Central
15/01/2026	14h30	<b>Cinéma Ciné gourmand</b> Projection d'un film suivie d'un moment convivial autour d'une collation. Tarif unique : 5€ (film + collation)	Cinéma Véo Grand Central
15/01/2026	15h-18h	<b>Atelier patchwork</b> Découvrir le patchwork, proposé par la section Patchwork du club de loisirs Léo Lagrange de Colomiers	Pavillon blanc Henri-Molina
15/01/2026	19h30 - 21h30	<b>Atelier du « Jardin d'Anna »</b> Fabriquer soi-même, au plus naturel, ses cosmétiques, ses produits ménagers, son alimentation probiotique et/ou fermentée., 10 à 15 participants. Inscription : <a href="mailto:lejardindanna31@gmail.com">lejardindanna31@gmail.com</a>	Maison des transitions écologiques
16/01/2026	19h30 Date et horaire à confirmer	<b>Match de rugby de Pro D2</b> Rugby Colomiers / Oyonnax	stade Michel-Bendichou
16/01/2026	21h	<b>Loto USC Football</b>	Hall Comminges, ouverture des portes 1 heure avant
16/01/2026	16h30-18h	<i>Dans le cadre du 2<sup>e</sup> temps de la saison Ailleurs et ici</i> <b>Dans la peau de Thomas Pesquet</b> Expérience documentaire en réalité virtuelle pour revivre la mission spatiale de Thomas Pesquet	Pavillon blanc Henri-Molina
17/01/2026	10h-12h et 13h-18h		
16/01/2026	16h30-18h	<i>Dans le cadre du 2<sup>e</sup> temps de la saison Ailleurs et ici</i> <b>Atelier Paysages cosmiques</b> Représenter l'espace à l'aide de diverses techniques de création plastique.	Pavillon blanc Henri-Molina
17/01/2026	15h- 18h		

16/01/2026	19h	<b>Inauguration officielle 2<sup>e</sup> temps de la saison</b> <i>Ailleurs et ici</i>	Pavillon blanc Henri-Molina
	19h15	<b>Visite de l'exposition <i>Imaginaire spatial</i></b> , suivie d'une rencontre avec l'artiste Amélie Bouvier et le chercheur François Rulier (FRAMESPA)	
	20h30-21h30	<b>Concert <i>Pilote</i></b> Concert électro pop par Christelle Armenio	
Du 16/01 au 25/04/2026		<i>Dans le cadre du 2<sup>e</sup> temps de la saison Ailleurs et ici</i> <b>Exposition <i>Imaginaire spatial</i></b> Amélie Bouvier propose une exploration visuelle et conceptuelle du ciel et du cosmos.	Pavillon blanc Henri-Molina
17/01/2026	11h, 14, 15h, 16h, 17h	<i>Dans le cadre du 2<sup>e</sup> temps de la saison Ailleurs et ici</i> <b>Planétarium mobile</b> Observation des étoiles et des constellations avec Planètes Sciences	Pavillon blanc Henri-Molina
17/01/2026	16h-18h	<b>Rencontre</b> avec Elsa Dauphin, autrice aveyronnaise du roman « Juste une branche pour tenir debout », organisée par les Editions N&B	Maison des Transitions écologiques
17/01/2026	16h30-18h	<i>Dans le cadre du 2<sup>e</sup> temps de la saison Ailleurs et ici</i> <b>Atelier-concert <i>Voyage spatial au thérémine</i></b> Découverte du thérémine avec Jimmy Virani	Pavillon blanc Henri-Molina
17/01/2026	18h	<i>Dans le cadre du 2<sup>e</sup> temps de la saison Ailleurs et ici</i> <b>Cinéma Ciné-culte</b> Venez (re)découvrir un film incontournable Projection du film <i>Contact</i> de Robert Zemeckis en présence de l'artiste Amélie Bouvier Tarifs : 6,50€ (5€ pour les - 25 ans)	Cinéma Véo Grand Central
17/01/2025	21h	<b>Loto Citoyenneté européenne</b>	Hall Comminges ouverture des portes 1 heure avant
17/01/2026	21 h	<b>Grand bal trad' avec l'association Arpalhands</b> Renseignements et tarif : 06 08 35 07 94 ou arpalhands2@free.fr	Salle Gascogne
18/01/2026	14h	<b>Loto Secours populaire de Colomiers</b>	Hall Comminges, ouverture des portes 1 heure avant
18/01/2026	16h	<b>Concert de la nouvelle année Chœur Sacré Bel Canto</b> Entrée avec libre participation	Église Sainte-Radegonde
20/01/2026	Dès 8h30	<b>Evènement ESS</b> <b>Petit déjeuner des entrepreneurs</b> Pour développer votre réseau, échanger des expériences...	La Mijoteuse
20/01/2026	11h-12h et 14h-15h	<b>Activité aquatique ENJV Journées du handicap</b> Parcours et jeux aquatiques à destination des personnes en situation de handicap encadrés par un MNS. Inscription obligatoire. Tarif réduit	Espace nautique Jean-Vauchère
20/01/2026	14h à 17h	<b>Permanence Maison de l'énergie</b> sur rendez- vous auprès de Toulouse Rénov' uniquement sur renov.toulouse-metropole.fr	Maison des transitions écologiques

<b>20/01/2026</b>	18h30 à 20h	<b>Café des solutions</b> : Avancée chantier de la Ligne C de métro - intervention de Tisséo Ingénierie - Maison du métro.	Maison des transitions écologiques
<b>20/01/2026</b>	20h30	<b>Cinéma Festival Cinéma et Droits de l'Homme</b> La projection sera suivie d'un débat animé par des intervenants spécialisés. Tarifs : 6,50€ (5 € pour les -14 ans)	Cinéma Véo Grand Central
<b>21/01/2026</b>	14h30 - 16h30	<b>Atelier La pause déjà zéro déchet</b> organisé par Decoset et la Glanerie. Atelier gratuit de sensibilisation à une alimentation sans déchet. Inscription auprès de la MTE à l'adresse : <a href="mailto:mte@mairie-colomiers.fr">mte@mairie-colomiers.fr</a>	Maison des transitions écologiques
<b>21/01/2025</b>	15h-16h30	<b>Atelier couture</b> - initiation	Pavillon blanc Henri-Molina
<b>21 au 27/01/2026</b>		<b>Cinéma Festival Télérama</b> (Re)découvrez les meilleurs films Art et Essai de 2025. Tarifs préférentiels avec le Pass Télérama	Cinéma Véo Grand Central
<b>22/01/2026</b>	11h-12h et 14h-15h	<b>Activité aquatique ENJV Journées du handicap</b> Parcours et jeux aquatiques à destination des personnes en situation de handicap encadrés par un MNS. Inscription obligatoire. <b>Tarif réduit</b>	Espace nautique Jean-Vauchère
<b>22/01/2026</b>	14h -15h30	Réunions informations collectives <b>Modes d'accueil Petite Enfance</b>	Maison de la petite enfance
<b>23/01/2026</b>	16h30-18h	<b>Atelier techniques d'impression</b> Initiation à diverses techniques d'impression	Pavillon blanc Henri-Molina
<b>24/01/2026</b>	10h-12h	<b>Evènements Nuit de la lecture</b> <b>Atelier</b> fabrication de carnet en craie grasse, aquarelle et pliage.	Pavillon blanc Henri-Molina
	11h et 16h30	<b>Lecture jeune public</b> <b>Raconte-moi</b> - Lectures en partenariat avec Lire et Faire Lire.	
	14h30-18h	<b>Atelier participatif Sortez les pinceaux</b> autour des pratiques d'arts plastiques. Exposition des œuvres jusqu'au 31 janvier 2026.	
	15h, 16h, 17h	<b>Escape game Surprise dans l'ISS</b> avec Cité en Jeux Tenter de secourir un avion qui a subitement disparu des écrans radars. 1 équipe de 5 personnes à chaque séance (40 minutes)	
	17h30	<b>Voyage sur la Lune en lecture</b> (adultes) Textes littéraires et scientifiques lus par un bibliothécaire	
<b>24/01/2026</b>	21h	<b>Loto Comité des fêtes</b>	Hall Comminges, ouverture des portes 1 heure avant
<b>25/01/2026</b>	14h	<b>Loto Amicale Columérine des Anciens Combattants</b>	Hall Comminges, ouverture des portes 1 heure avant

<b>27/01/2026</b>	12h-14h	<b>Evènement ESS Mijo-déj</b> Une pause pour échanger et partager autour de l'ESS.	La Mijoteuse
<b>28/01/2026</b>	15h-16h30	<b>Atelier plotter de découpe</b> - initiation	Pavillon blanc Henri Molina
<b>29/01/2026</b>	18h-21h	<b>Atelier 2Tonnes</b> Inscription : <a href="https://2tonnes.org/ateliers-2tonnes">2tonnes.org/ateliers-2tonnes</a>	Maison des transitions écologiques
<b>30/01/2025</b>	16h30-18h	<b>Atelier couture</b> - initiation	Pavillon blanc Henri-Molina
<b>30/01/2026</b>	Dès 17h30	<b>Evènement Nuit des Conservatoires</b> Les élèves du Conservatoire présentent leur travail. Programme sur <a href="http://ville-colomiers.fr">ville-colomiers.fr</a>	Conservatoire et auditorium Jean-Cayrou
<b>30/01/2026</b>	19h30 Date et horaire à confirmer	<b>Match de rugby de Pro D2</b> Rugby Colomiers / Soyaux-Angoulême	Stade Michel-Bendichou
<b>31/01/2026</b>	16h-17h30	<b>Atelier avec un artiste</b> – atelier avec l'artiste Chloé Tournoux : espace et jeux d'arts plastiques	Pavillon blanc Henri-Molina
<b>31/01/2026</b>	18h	<b>Université populaire Conférence : Histoire de la gastronomie française</b> Animée par Sylvie Campech, historienne et archéologue de la cuisine. Gratuit, et uniquement sur inscription : <a href="http://ville-colomiers.fr">ville-colomiers.fr</a>	Auditorium Jean-Cayrou
<b>31/01/2026</b>	20h	<b>Match de basket féminin de Nationale 1</b> Colomiers /Le Poinçonnet	salle René-Piquemal
<b>31/01/2026</b>	20h45	<b>Théâtre - Sherlock Holmes</b> - dès 10 ans Le célèbre détective est au cœur d'une histoire inquiétante. Tarifs : 18€/13€ Réservations : 06 68 36 85 02 ou sur <a href="http://theatreducentre-colomiers.com">theatreducentre-colomiers.com</a>	Théâtre du centre
<b>01/02/2026</b>	14h	<b>Cinéma Ciné ballet : Giselle</b> Interprétée par le Ballet de l'Opéra national de Paris. Tarifs : 17€ (14€ pour les -26 ans, étudiants, demandeurs d'emploi et 10€ pour les – 14 ans)	Cinéma Véo Grand Central
<b>02/02/2026</b>	18h	<b>Conseil municipal</b>	Hôtel de Ville
<b>2 au 13/02/2026</b> <b>04/02/2026</b>	14h - 17h	<b>Exposition Réduire le gaspillage alimentaire dans votre foyer</b> Animation optimisation de son frigo de cuisine, avec Haute-Garonne environnement	Maison des transitions écologiques
<b>03/02/2026</b>	Dès 8h30	<b>Evènement ESS</b> <b>Petit déjeuner des entrepreneurs</b>	La Mijoteuse
<b>03/02/2026</b>	17h30 - 19h	Réunions informations collectives <b>Modes d'accueil Petite Enfance</b>	Maison de la petite enfance
<b>04/02/2026</b>	15h-16h30	<b>Atelier dessin par ordinateur</b> - initiation	Pavillon blanc Henri-Molina

06/02/2025	16h30-18h	<b>Atelier couture</b> : ourlets - perfectionnement	Pavillon blanc Henri-Molina
<b>Du 6 au 14/02/2026</b>		<b>Festival Les Mycéliades</b> Une programmation riche de livres, BD, films et jeux vidéo autour de la recherche scientifique et du monde des imaginaires de la science-fiction Programme <a href="http://pavillonblanc-colomiers.fr">pavillonblanc-colomiers.fr</a> et <a href="http://colomiers.veocinemas.fr">colomiers.veocinemas.fr</a>	Pavillon blanc Henri-Molina et cinéma Véo Grand Central
07/02/2026	10h30-12h	<b>Atelier Club tricot-crochet</b> Temps d'échanges convivial en pratiquant le tricot et le crochet	Pavillon blanc Henri-Molina
07/02/2026	10h30-12h	<b>Conférence - Café des solutions</b> : le traitement des eaux usées par la phyto-épuration Rencontre avec Julien Saint-Jours de la société Epurscop	Maison des transitions écologiques
07/02/2026	11h	<b>Lecture jeune-public</b> <b>Raconte-moi</b> - Lectures par les bibliothécaires	Pavillon blanc Henri-Molina
07/02/2026	14h - 18h	<b>Atelier Repair'Café</b> - réparer vos objets plutôt que les jeter avec l'aide des bénévoles de l'association. Sans inscription	Maison des transitions écologiques
07/02/2026	15h30	<b>Université populaire - Atelier sensoriel culinaire : L'Histoire des crêpes</b> Animé par Sylvie Campech, historienne et archéologue de la cuisine. Gratuit, sur inscription uniquement : ville-colomiers.fr - dès 8 ans	Mémothèque populaire
07/02/2026	18h	<b>Football Colomiers / Agde</b>	Complexe sportif Capitany
10/02/2026	12h-14h	<b>Evènement ESS - Mijo -déj</b> Une pause pour échanger et partager autour de l'ESS	La Mijoteuse
10/02/2026	19h-21h30	<b>Soirée de l'orientation 4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup></b> Professionnel·le·s et apprenti·e·s témoignent et répondent aux questions des collégien·ne·s en recherche de stage ou de formation.	Hall Comminges
11/02/2025	15h-16h30	<b>Atelier couture</b> - initiation	Pavillon blanc Henri-Molina
12/02/2026	19h30-21h	<b>Activité aquatique ENJV - Soirée Zen</b> Espace détente gratuit, cours d'aqua yoga et aqua shiatsu, massage ostéopathique ... Inscription obligatoire, tarif entrée simple.	Espace nautique Jean-Vauchère
12/02/2026	19h30-21h30	<b>Atelier du « Jardin d'Anna »</b> : Fabriquer son propre miso ! Fabriquer soi-même, au plus naturel, ses cosmétiques, ses produits ménagers, son alimentation probiotique et/ou fermentée. 10 à 15 participants. Inscription <a href="mailto:lejardindanna31@gmail.com">lejardindanna31@gmail.com</a>	Maison des transitions écologiques
13/02/2026	15h30	<b>Université populaire</b> <b>Conférence : En couleur c'est bien meilleur</b> Agnès Rullier aborde les pouvoirs insoupçonnés d'une alimentation colorée sur notre santé. Gratuit, sur inscription uniquement : ville-colomiers.fr	Pavillon blanc Henri-Molina

13/02/2026	16h30-18h	<b>Atelier impression 3D</b> - initiation	Pavillon blanc Henri-Molina
13/02/2026	19h30	<b>13<sup>ème</sup> soirée des Arts martiaux</b> – USC Colomiers	Hall Comminges
13/02/2026	20h	<b>Cinéma Unipop et Ciné-culte : <i>Mulholland drive</i></b> Suivi de la retransmission de la conférence Mulholland Drive, l'impossible analyse ? Film : 6,50€ (5€ pour les - 25 ans)	Cinéma Véo Grand Central
14/02/2026	10h30	<b>Festival les Mycéliades</b> <b>Projection <i>Planètes</i></b> (film jeune public) suivi d'un atelier	Cinéma Véo Grand Central
	14h30-16h	<b>Rencontre</b> avec Alice Thomas, vulgarisatrice scientifique (Alice au pays des étoiles)	Pavillon blanc Henri-Molina
	16h30-18h	<b>Ciné gaming</b> avec le collectif Playful	
14/02/2026	11h	<b>Concert</b> Les Petites scènes du Conservatoire	Auditorium Jean-Cayrou
14/02/2026	11h	<b>Théâtre Apéro littéraire et musical</b>	Théâtre du centre
14/02/2026	14h30	<b>Cinéma Ciné Relax</b> Tarif unique : 5€	Cinéma Véo Grand Central
14/02/2026	20h45	<b>Théâtre Dare d'Art - Dès 7 ans</b> Deux personnages sortent d'un tableau et partent à la découverte d'un musée... Tarifs : 18€/13€. Réservations : 06 68 36 85 02 ou sur theatreducentre-colomiers.com	Théâtre du centre
16/02/2026	15h-18h	<b>Repair café</b>	Pavillon blanc Henri-Molina
<b>Du 16 au 27/02/2026</b>		<b>Exposition Le gaspillage pèse lourd sur le climat</b> - création de l'association Pro-portion. Lorsque l'on mange, on agit bel et bien sur l'environnement ! Quelles solutions pour lutter contre le gaspillage alimentaire ?	Maison des transitions écologiques
17/02/2026	Dès 8h30	<b>Evènement ESS</b> Petit déjeuner des entrepreneurs	La Mijoteuse
17/02/2026	14h - 17h	<b>Permanences Maison de l'énergie</b> sur rendez-vous auprès de Toulouse Rénov' uniquement sur <a href="http://renov.toulouse-metropole.fr">renov.toulouse-metropole.fr</a>	Maison des transitions écologiques
18/02/2026	13h30-14h30	<b>Concert - Les Petites scènes du Conservatoire</b> <i>L'imaginaire de l'espace</i>	Pavillon blanc Henri-Molina
18/02/2026	15h-16h30	<b>Atelier technique d'impression</b> Initiation à diverses techniques d'impression	Pavillon blanc Henri-Molina
18/02/2026	15h30	<b>Cinéma Ciné goûter</b> Tarif unique : 5€	Cinéma Véo Grand Central
19/02/2026	14h - 15h30	Réunions informations collectives <b>Modes d'accueil Petite Enfance</b>	Maison de la petite enfance
19/02/2026	15h-18h	<b>Atelier Repair café</b> Aide à la réparation des petits appareils électroménagers (sauf ordinateurs) par les bénévoles de l'association Repair Café Colomiers	Pavillon blanc Henri-Molina
19/02/2026	19h30	<b>Conservatoire - Concert Musiques actuelles : les jeudis font du bruit aussi !</b> Au programme : Place aux femmes !	La Mijoteuse

<b>20/02/2026</b>	16h30-18h	<b>Atelier brodeuse numérique</b> - initiation	Pavillon blanc Henri-Molina
<b>20/02/2026</b>	18h30-19h30	<b>Conférence Histoire de l'art</b> <i>L'image comme engagement</i> , par Morgane Reygnier, conférencière et historienne de l'art. Ce cycle s'inscrit dans la thématique du voyage, fil rouge de la saison <i>Ailleurs et ici</i> .	Pavillon blanc Henri-Molina
<b>20/02/2026</b>	19h	<b>Conservatoire - Concert Premiers pas en musique de chambre</b>	Auditorium Jean-Cayrou
<b>20/02/2026</b>	19h30	<b>Match de rugby de Pro D2</b> Rugby Colomiers / Béziers	stade Michel-Bendichou
<b>21/02/2026</b>	14h30 - 16h30	<b>Atelier Walt'air</b> Découverte de l'impact des objets électroniques et des alternatives à l'achat neuf. Atelier gratuit organisé par DECOSET et la Glanerie. Inscription obligatoire auprès de la MTE à l'adresse : mte@mairie-colomiers.fr	Maison de la transition écologique
<b>21/02/2026</b>	18h	<b>Match football de National 3</b> Colomiers / Toulouse FC 2	Complexe sportif Capitany
<b>21/02/2026</b>	20h	<b>Match de basket féminin de Nationale 1</b> Colomiers / Inseep	Salle René-Piquemal
<b>21/02/2026</b>	20h	<b>Jardin d'hiver</b> Participez à un dîner gourmand et un atelier d'écriture. Entrée payante. Uniquement sur réservation : 06 68 36 85 02 - theatreducentre-colomiers.com	Théâtre du centre
<b>Du 23/02 au 06/03/2026</b>	10h	<b>Cinéma Ciné-pitchoun</b> Des séances matinales et quotidiennes pour les plus jeunes. Tarif unique : 5€	Cinéma Véo Grand Central
<b>24/02/2026</b>	12h-14h	<b>Économie sociale et solidaire - Mijo-déj</b> Une pause déjeuner pour échanger et partager autour de l'Mijo'entreprenariat et l'Economie Sociale & Solidaire. Chacun amène un plat à partager et ses couverts. Sans participation financière et sans inscription	La Mijoteuse
<b>25/02/2026</b>	10h30-12h	<b>Lecture jeunes publics</b> <b>Raconte-moi sensoriel</b> en partenariat avec l'Ecole du goût de Colomiers	Pavillon blanc Henri-Molina
<b>27/02/2026</b>	20h	<b>Loto de l'ASPTT Football</b>	Salle Gascogne
<b>28/02 et 01/03/2026</b>	Dès 10h	<b>Course et marche Les 24h de Capitany</b> Parcours constitué d'une boucle de 1,2 km	Complexe sportif Capitany

Programme TEMPO page suivante

ACTIVITE	DATE	LIEU	DETAILS
<b>Permanences numériques</b>	Les mardis après-midi Uniquement sur RDV 13h30-17h00	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Face aux difficultés à réaliser certaines actions numériques, un accompagnement individuel vous est proposé par des jeunes volontaires en service civique.
<b>Basket Bien-être</b>	Les Mardis du 06/01 au 14/04 13h30-14h30 ou 14h30-15h30	Gymnase Bertrand Andrieux 13 rue des Sports	Le Basket Bien-être permet de travailler de manière ludique , la concentration, l'équilibre...
<b>Bouger Mémoriser</b>	Equi Gym les mardis du 06/01 au 17/02 Gym mémo les jeudis du 08/01 au 19/02 14h30-15h30	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>Musique et Danse adaptée</b>	Les mercredis du 07/01 au 25/03 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>	Les mercredis du 07/01 au 25/03 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.
<b>Remue-Méninges</b>	Les lundis du 05/01 au 23/02 13h30-15h ou 15h15 -16h45	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Entraînez votre mémoire avec des exercices ludiques (culture générale, suite logique...)
<b>Ciné Gourmand</b>	Jeudi 15/01 14h30	Cinéma Grand Central	Film à définir. Tarif 5€

**Inscription à compter du lundi 8 Décembre au CCASS**

ACTIVITE	DATE	LIEU	DETAILS
<b>Informatique</b>	Les jeudis du 29/01 au 02/04 (cycle de 10 séances d'1h30) 9h à 10h30 ou 10h30 à 12h	Salle des Activités du Guichet Atout Seniors	Savoir utiliser le numérique dans son quotidien : joindre une pièce à un mail, naviguer sur les sites administratifs...
<b>Visite du Pavillon Blanc</b>	Jeudi 05/02 14h30-15h45	Pavillon Blanc Henri Molina	Venez découvrir toute l'offre culturelle de la médiathèque.
<b>Mieux dormir</b>	Les lundis du 02/02 au 16/02 10h-12h	Salle des Activités du Guichet Atout	Comprendre et améliorer la qualité de son sommeil
<b>Danse adaptée</b>	Les mardis 6/01 - 3/02 - 10/03 14h-15h30	Mémothèque	Découvrir comment la danse adaptée peut favoriser le bien être mental
<b>Exposition « imaginaire spatial »</b>	Samedi 14/03 15h à 16h	Pavillon Blanc Henri Molina	Cette exposition monographique d'Amélie Bouvier sera consacrée à une exploration visuelle et conceptuelle du ciel et du cosmos
<b>Être serein au quotidien</b>	Cycle de 5 séances les mercredis 11/03 au 08/04 14h à 16h	Salle des Activités du Guichet Atout Seniors	Identifier les différentes formes et sources de peur, se protéger des escroqueries, initiation au self défense...
<b>Basket Bien être</b>	Les jeudis le 08/01, le 05/02, 12/03 14h à 15h30	Gymnase Bertrand Andrieux	Venez découvrir comment la pratique d'une activité physique favorise le bien être mental.

#### GUICHET ATOUT SENIORS

Ville de Colomiers • Centre Communal d'Action Sociale et de Santé  
18 place du Languedoc, 31770 Colomiers, 05 61 15 22 26



www.ville-colomiers.fr  
**COLOMIERS**