

ESPACES SOCIAUX ET CITOYENS DE CAHORS

planning hebdomadaire
2026/2027



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Nous vous accueillons tous les jours pour un café, un moment partagé, un projet, sauf le mardi matin

Matinée
Réunion d'équipe :
Fermeture au public

Toute la journée
Permanence PMI
ESC Terre-Rouge
1 fois/mois sur RDV

10h-11h30
Danse indienne
Maison Mémoire du XXème siècle, Terre-Rouge

Toute la journée
Permanence psychothérapeute
30 min sur RDV
Sur tous les ESC

9h/10h30
Ateliers sociolinguistiques
ESC Terre-Rouge

10h-12h
Couture
ESC Ilôt du Lavoir

Matinée
Permanence PMI
ESC Croix-de-Fer
1 fois/mois sur RDV

9h30-14h
Atelier cuisine
Intersites
Par roulement sur les ESC

11h-12h
Gym douce
Gymnase Henri-Thamier (Archipel)

9h/10h30
Ateliers sociolinguistiques
ESC Sainte-Valérie

10h-11h30
Danse indienne
Maison Mémoire du XXème siècle, Terre-Rouge

11h-12h
Gym douce
ESC Terre-Rouge

13h30-17h
Rando douce
Intersites
Départ de l'ESC Terre-Rouge

14h - 15h30
Ateliers sociolinguistiques
ESC Croix-de-Fer

16h30-19h
le Programme de Soutien aux Familles et à la Parentalité
pour une meilleure communication en famille, de novembre à mai !

14h - 15h30
Ateliers sociolinguistiques
ESC Ilot du Lavoir

14h-16h
Mosaïque
ESC Sainte-Valérie
1 semaine/2 les semaines paires

14h-16h
Couture
ESC Croix-de-Fer
1 semaine/2 les semaines impaires

16h-19h
Accompagnement à la scolarité
Sur chaque site

13h30-18h30
Ateliers Moments de Danse enfants
Salle Caviolle

Animations familles et inter-générationnelles
Programme
Sur chaque site

Animations jeunesse
Programme
Sur chaque site

13h30-18h
Rando sportive
Départ de l'ESC Terre-Rouge

14h30 - 15h30
Gym douce
ESC Sainte-Valérie

14h-16h
Crochet
ESC Ilot du Lavoir

19h30-22h30
Ateliers Moments de danse adultes
Salle Caviolle

16h-19h
Accompagnement à la scolarité
Sur chaque site

14h-16h
Le Cercle des Femmes
Une fois par mois
ESC Ilot du Lavoir

15h-15h45
Aquagym
RDV à Divonéo à 14h45

17h-19h
Ateliers Moments de danse ados
Salle Caviolle

Apprendre

Bouger

Créer

Echanger

La majorité des ateliers sont accessibles uniquement **sur inscription**, pensez à passer nous voir en amont !

20h-22h
Le Cercle des Femmes
Une fois par mois
ESC Terre-Rouge

18h-22h
Vendredi c'est permis ! +13 ans
Voir avec les animateurs jeunesse



RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

ESC Terre-Rouge 05.65.53.13.95 - ESC Sainte-Valérie 05.65.20.00.43
ESC Ilot du Lavoir 09.75.96.16.92- ESC Croix-de-Fer 05.65.22.26.06

2026-Réalisation : DirectiondelacommunicationVilledeCahors/GrandCahors-Nepasjetersurlavoiepublique