

Planning d'animations

**SEPT
DÉC
2026**

Espace Mosaïque * Ludothèque * Relais parentalité * Laep * Relais Mobile



**Ensemble,
parlons santé !**



**Pour tous les âges,
activités physiques !**



**02.12
Ciné « Premières Lunes »**



**18.09
Vivier en fête**



ville-cugnaux.fr



Espace Mosaïque

Le centre social est un lieu d'accueil, d'échanges et de ressources.

Lundi 9h à 12h30 et 16h à 18h30
Mardi 9h à 12h30 et 13h30 à 17h
Mercredi 9h à 12h30 et 13h30 à 18h30
Jeudi 9h à 12h et 16h à 18h30
Vendredi 9h à 12h30 et 13h30 à 17h

Fermeture le 8 septembre, le 7 octobre (hors les murs pour Semaine Bleue), du 19 au 23 et du 21 décembre au 1^{er} janvier 2027.

► 05 61 76 84 99
accueil.csv@mairie-cugnaux.fr
7, rue du vivier - 31270 Cugnaux

Adhésion
20€/an par famille
—
10€/trimestre par famille

Ludothèque

Lundi 9h à 12h15 et 16h à 18h30
Mercredi 9h à 12h15 et 14h30 à 18h30
Jeudi 16h à 18h30
Vendredi 13h30 à 17h (jeux sur place)

Fermeture identique à l'Espace Mosaïque

► 05 61 76 05 12
ludotheque@mairie-cugnaux.fr
7, rue du vivier - 31270 Cugnaux



Du jeu au nous

► **Mardi 27 octobre - 14h à 17h30 - Quai des arts**
Après-midi jeux de société. Avec la médiathèque.
Dès 10 ans - Places limitées

Jeu découvre

► **Mercredi 18 novembre - 14h à 17h30 - Quai des arts**
Autour de l'exposition du Quai des arts.
Gratuit - Dès 3 ans - Places limitées

Mouv'elles

► **Tous les mardis - 14h15 à 16h - Espace Mosaïque**
Lily vous propose un moment convivial pour se retrouver autour de la danse, du mouvement et de la discussion, afin de favoriser le bien-être, le lien social et le partage interculturel. Ouvert à toutes

Les copines toniques

► **Tous les mercredis - 10h15 à 11h30 - Espace Mosaïque**
Marine vous propose une séance d'exercices physiques adaptés à chacune, pour entretenir votre forme, renforcer vos muscles et améliorer votre bien-être dans une ambiance conviviale.
Ouvert à toutes

Permanence pêche

► **Tous les mercredis - 13h30 à 14h30 (retour de 17h à 17h30) - Espace Mosaïque**
Mise à disposition de matériel de pêche. Posez vos questions à Christian !
Ouvert à tous

Un temps en famille

► **Tous les mercredis - 15h à 17h - Espace Mosaïque**
Venez passer un moment en famille autour d'activités et d'ateliers divers et variés ou de sorties.
Ouvert à tous

Les p'tits déj' du jeudi

► **Tous les jeudis - 9h à 11h - Espace Mosaïque**
Venez partager un moment convivial autour d'un café, d'un thé ou d'un jus. Une occasion d'échanger et de rencontrer d'autres habitants.
Ouvert à tous

Speak'up

► **Tous les jeudis - 14h (niveau intermédiaire) - 15h30 (niveau conversation) - Espace Mosaïque**
L'association "En paroles et en actes" vous propose des cours d'anglais à partir du niveau intermédiaire pour apprendre, progresser dans une ambiance conviviale. Ouvert à tous

Des pas et des paroles

► **Tous les vendredis - 10h30 à 12h30 - Espace Mosaïque**
Mettez vous en mouvement grâce à la marche alliant entretien de la forme, découverte de la Ville et discussions conviviales (poussettes et porte bébés possibles selon parcours).
Ouvert à tous (priorité aux parents)

Sophrologie

► **Tous les vendredis d'octobre à décembre - 14h à 16h - Espace Mosaïque**
Détendez-vous, gérez votre stress et reconnectez-vous en douceur.
Adulte

Le vendredi c'est permis

► **Tous les vendredis - 14h à 16h - Espace Mosaïque**
Venez nous partager vos savoir-faire, vos talents, vos envies créatives (atelier bijoux, marqueterie de paille, fabrication bijoux, fabrication de produits cosmétiques...)
Ouvert à tous

Atelier - Réparation informatique

► **Vendredi 30 octobre et 18 décembre - 15h à 17h - Espace Mosaïque**
L'association Tech'partage propose des ateliers autour de la préparation d'outils numériques (ordinateurs, tablettes et téléphones) et de l'accompagnement aux démarches numériques.
Apportez votre matériel !

Français Langue Étrangère

Lire et créer

Apprenez le français dans un cadre chaleureux, facilitez la vie quotidienne et mieux s'intégrer dans la ville.

GRETA

Apprenez le français utile au travail et facilitez votre insertion professionnelle en partenariat avec le GRETA.

Renseignements auprès de l'accueil de l'espace Mosaïque - Sur inscription

Agir dans mon quartier ▼

Dispositif participatif permettant la mise en place de projets habitants qu'il s'agisse d'ateliers, d'aménagements, d'animations ou d'initiatives solidaires. Il favorise la co-construction d'un quartier plus vivant, plus solidaire et plus durable. Vous avez une idée ? Un projet pour votre quartier ? Venez le partager !

Plus d'informations Espace Mosaïque - 05 61 76 84 99

Le Clas ▼

Pour les enfants, c'est : un soutien scolaire adapté (aide aux devoirs) et des actions collectives autour de la culture. Pour les parents, c'est : un accompagnement, un soutien, une aide pour mieux appréhender la scolarité des enfants.

Plus d'informations Espace Mosaïque - 05 61 76 84 99



Culture du cœur

► **Lundi 14 septembre - 9h30 à 11h30**
Coupe d'or

► **Lundi 12 octobre - 18h à 20h**

Relais solidaire

► **Lundi 16 novembre - 9h30 à 11h30**
Espace Mosaïque

► **Lundi 14 décembre - 18h à 20h**
Relais solidaire

Découvrez l'offre culturelle près de chez vous et réservez gratuitement des places de spectacles.

▼ Médiation santé

Corinne, médiatrice santé, vous accompagne pour faire un point sur votre santé et vous soutenir dans vos démarches (assurance maladie, complémentaire santé, dossiers MDPH, prises de RDV médicaux...).

Sur rendez-vous à l'accueil du C.C.A.S
05 62 87 30 15

MARDI 1^{ER} DÉCEMBRE DE 14H À 17H
Rencontre avec la CPAM pour vous accompagner dans des démarches complexes.

Relais mobile / place d'Occitanie
(devant l'espace Mosaïque) sans rendez-vous.

Relais mobile

Service itinérant d'animation de la vie sociale et de promotion de la santé.

► 05 62 87 30 15
relais.mobile@mairie-cugnaux.fr

Présence au relais solidaire - 1, impasse des violettes - 31270 Cugnaux

Jeudi 8h30 à 12h
Vendredi 8h30 à 17h30



Musculation

► Les mardis et les jeudis - 18h à 21h30 - Gymnase Jazy
Serge vous accompagne dans la pratique de la musculation, que vous soyez débutants ou expérimentés.

Dès 16 ans

Gym douce

► Les mercredis - 9h30 à 10h30 - Salle Albert-Camus
Serge vous propose des exercices adaptés à tous les niveaux pour renforcer vos muscles tout en douceur.

Ouvert à tous

Parlons santé !

Mon cœur en bonne santé

► Mardi 15 septembre - 19h30 à 21h30
Atelier du huit

Tous acteurs contre les cancers

► Samedi 24 octobre - 10h à 12h
Quai des arts

Mon assiette et mes baskets contre le diabète

► Mardi 17 novembre - 19h30 à 21h
Relais solidaire

Les petits gestes de l'hiver

► Mardi 15 décembre - 19h30 à 21h
Relais solidaire

Corinne, médiatrice santé, vous propose un temps convivial et ludique autour de questions de santé, en co-animation avec des professionnels de santé.

Jardins urbains

Bouturage sur bois aoûté

► Mardi 15 septembre - 10h30 à 12h

Semis et plantations d'automne

► Mercredi 7 octobre - 14h30 à 16h30

Petits fruits et plessis

► Mercredi 25 novembre - 14h30 à 16h30

Création de bacs en bois pour les enfants

► Mercredi 9 décembre - 14h30 à 16h30

Jardin urbain de Loubayssens

Ateliers thématiques en co-animation avec les associations Partageons les jardins et les Jardiniers de Tournefeuille. Ouvert à tous

Jardinage, partage et papotage

► Tous les lundis - 9h à 12h - Jardins familiaux de Rachety

Avec Serge, découvrez des techniques de jardinage et partagez le plaisir de la terre.

Ouvert à tous

Papote au marché

► Les samedis 5, 12 et 26 septembre, 3 et 24 octobre, 21 novembre - dès 8h30 - Place de la République

Rencontrez l'équipe du Relais mobile au marché pour des animations autour du bien-manger et de la santé.

Fabrique des possibles

Kéfir et crufture

► Lundi 28 septembre - 18h à 20h

Koso et booster d'immunité

► Lundi 23 novembre - 18h à 20h

Relais solidaire

Expérimentez des recettes insolites avec Serge et Emilie. Ouvert à tous - Sur inscription

Cuisine de l'impro

► Pour le repas de midi

Les vendredis 11 septembre, 23 octobre, 13 novembre et 4 décembre - 9h30 à 13h30

► En format banquet

Le vendredi 20 novembre - 14h30 à 21h30

► Chef d'un jour

Le vendredi 16 octobre, 27 novembre et 18 décembre - 9h30 à 13h30

Relais solidaire

Avec Emilie, découvrez des recettes simples, originales et gourmandes. Proposez vos recettes et partagez le repas tous ensemble. Venez pour 30min ou pour toute la demi-journée, comme vous voulez, comme vous pouvez. Ouvert à tous

Éveil musical

► Tous les mardis - 9h30 à 10h30 OU 10h30 à 11h30 - Relais parentalité

Une musicothérapeute vous propose de découvrir des comptines pour vous amuser avec votre enfant.

Parents et leur(s) enfants(s) âgé(s) de 6 mois à 3 ans

Ateliers détente parents-bébés

► Tous les jeudis - 10h à 11h30 - Relais parentalité

Une massothérapeute vous propose un cycle de 3 séances afin de découvrir des gestes pour apaiser bébé, profiter d'un moment suspendu et discuter entre parents.

Parents et leur(s) bébé(s) âgé(s) de 1 à 7 mois

Atelier gym bébé

► Tous les vendredis - 9h30 à 10h30 OU 10h30 à 11h30 - Relais parentalité

Un éducateur sportif vous propose un parcours moteur et s'adapte aux enfants pour attiser leur curiosité et les amener à explorer l'espace en toute sécurité.

Parents et leur(s) enfants(s) à partir de la marche jusqu'à 4 ans

Parlons santé - Parents d'ados

► Les mercredis 30 septembre, 14 octobre et 25 novembre - 17h30 à 19h - Relais parentalité

Les équipes du relais parentalité et relais mobile s'associent et vous proposent une fois par mois des temps d'échanges sans tabous et dans le respect de chacun sur des thèmes vous permettant de faciliter la communication avec votre jeune.

Parents et leur(s) ado(s)

Bien s'équiper pour l'arrivée de bébé

► Mardi 13 octobre - 9h30 à 12h30 - Relais parentalité
Atelier collectif avec l'équipe de la PMI (Maison des Solidarités de Frouzins).

Futurs parents

Ciné - « Premières Lunes »

► Mercredi 2 décembre - 18h15 à 20h - Quai des arts
Diffusion puis échange sur le début des menstruations féminines en présence d'une sage-femme. Avec le service Médiathèque et le Relais Mobile.

Parents et ados

Relais parentalité

Espace d'accueil et de ressources pour les familles, ce lieu propose une offre de services variée pour répondre aux besoins des parents, futurs parents et co-éducateurs.

Mardi et vendredi 9h à 12h et 14h à 17h

Mercredi 9h à 12h et 14h à 18h30

Jeudi et samedi 9h à 12h

Fermeture

le 8 septembre, du 26 octobre au 2 novembre 2026
et du 19 décembre 2026 au 4 janvier 2027

► 05 62 87 30 11

relais.parentalite@mairie-cugnaux.fr
1, rue Vincent-Auriol - 31270 Cugnaux

Laep

Lieu d'accueil enfants parents

Mercredi et samedi 9h à 11h45

Jeudi 15h30 à 18h15

Fermeture

le 8 septembre, du 26 octobre au 2 novembre 2026
et du 19 décembre 2026 au 4 janvier 2027

► 05 62 87 30 11

1, rue Vincent-Auriol - 31270 Cugnaux



LES TEMPS FORTS...

à Cugnaux

Vivier en fête

Rejoignez nous pour la fête annuelle. Au programme : des stands et animations pour tous, concours de pêche, spectacle de cirque* avec la compagnie PTT, repas et feu d'artifice sur le lac du vivier.

Pensez à réserver votre repas auprès de l'espace Mosaïque.

vendredi 18 septembre
dès 16h30 quartier du Vivier-Maçon



* mercredi 16 septembre

Repas partagé et atelier cirque

► Dès 12h - Espace Mosaïque

Repas partagé ouvert à tous dès 12h suivi d'un atelier de cirque de 16h à 18h avec la compagnie PTT.



Banquet citoyen

Le vendredi 2 octobre, de 10h à 17h30, atelier cuisine au Relais solidaire pour préparer le banquet.

Le lendemain, sur le marché de plein vent, repas partagé et animations sur le droit à l'alimentation pour tous.

Plus d'infos auprès du Relais mobile.

samedi 3 octobre
dès 10h place de la République



Octobre Rose

Des ateliers tout le mois : couture, cuisine, loisirs créatifs, le tout en rose et avec de l'information sur le dépistage du cancer du sein.

Temps fort le samedi 24 - 14h30 : marche rose à travers la ville suivie d'un goûter et d'un spectacle place de la République. Plus d'infos sur ville-cugnaux.fr.

Tout le mois d'octobre,
Cugnaux se mobilise !



Collecte banque alimentaire

Rejoignez l'équipe de bénévoles au profit de l'épicerie sociale de Cugnaux. Plus d'infos sur relais.solidaire@mairie-cugnaux.fr

samedi 7 novembre



Cugnaux fête Noël

Fêtez la fin d'année à Cugnaux ! Partagez un moment de cuisine convivial et funky avec la Disco'soupe et faites un don et/ou dénichiez un joli cadeau lors du Festi'free. Profitez de l'espace ludothèque pour vous amuser seul, en famille ou entres amis (dès 3 ans). Plus d'infos prochainement.

Semaine d'information en santé mentale

Des temps d'échanges et de rencontres pour prendre soin de soi et s'informer.

Programme détaillé à retrouver sur ville-cugnaux.fr.

du 12 au 16 octobre
à Cugnaux



La pause du mercredi

Partagez un moment ludique et convivial autour de jeux, d'animations et d'un goûter partagé.

Plus d'infos auprès de l'espace Mosaïque.

mercredi 23 septembre
15h30 à 18h30 parc du Bois vert

mercredi 18 novembre
15h30 à 18h30 devant l'espace Mosaïque



SE REPÉRER

Espace Mosaïque et Ludothèque

Place de la Libération,
quartier Vivier-Maçon

Relais parentalité et Laep

1 rue Vincent-Auriol

Relais solidaire

1 impasse des Violettes

Relais mobile

Dispositif itinérant, qui se déplace dans les différents quartiers de la ville



Les espaces ressources

Sur rendez-vous



Relais mobile

- Médiation santé
- Rencontre CPAM
- Permanences Mutuelle communale MPOSS



Espace Mosaïque

- Greta, plateforme linguistique



Relais parentalité

- Temps écoute familles
- Médiation familiale
- Consultation PMI (Protection maternelle infantile)
- Relais petite enfance
- Médiation santé

CCAS

8 bis rue du Pré-Vicinal - 31270 Cugnaux

05 62 87 30 15

accueil.ccas@mairie-cugnaux.fr

