

Café culturel & solidaire

* Réservation nécessaire



Le vendredi, c'est permis ! de 19h à 21h

Venez nous faire découvrir un de vos nombreux talents cachés en scène ouverte, ou participez à nos propositions d'animation du vendredi soir (Karaoké, blind-test, théâtre d'impro, jeux de société...)

Programmation à faire ensemble,
Une envie ? une idée ? contactez-nous !

Les Brunchs du dimanche *

De 11h à 15h

Menus de 10€ à 15€

Dimanche 09 février : brunch aveyronnais

Dimanche 02 mars : brunch breton

Dimanche 18 mai : brunch asiatique

Assemblée Générale *

Vendredi 21 mars à 18h30

Suivie d'un apéro-concert
à 20h

Concert pour Petites* et Grandes Oreilles

"Dans ma Chambre" par Sara Valero

Samedi 24 mai à 10h30

Tarif adhérent : 5€

Tarif non adhérent : 8€

Gratuit moins de 8 ans

Un temps pour Elles *

Un rendez-vous entre femmes

Atelier de 19h à 21h

Auberge espagnole

à partir de 21h

17 jan, 7 fev, 14 mars,

4 avr, 23 mai, 6 juin

Soirée Oenologie *

Avec Laurent

de 19h à 21h

Vendredi 28 mars

Participation : 10€

Le Help Café !

en collaboration avec la Mairie de Paulhac

Un(e) bénévole offre une heure de son temps pour répondre aux questions que vous vous posez (ou pas !) en lien avec son métier.

Temps d'échanges convivial à caractère informel.

Le jeudi de 18h à 19h

(hors vacances scolaires)

Programme détaillé sur le site de l'association
et site de la Mairie

La Fête de L'été Sous les Tilleuls

Animations et stands de producteurs locaux

Spectacle et concert

Samedi 14 juin à partir de 17h

Les horaires

Espace Café

Bar

Mercredi

9h-12h et 14h-18h

Jeudi 18h - 20h

Vendredi 18h - 21h*

*Prolongations
si événement

EsTraPaCol

Espace de travail

partagé et collaboratif

Sur réservation

mardi 9h - 18h

jeudi 9h - 18h



www.souslestilleuls.org

Suivez nous sur facebook et instagram
[@souslestilleuls31]

2, place des tilleuls - 31380 Paulhac

Infos/réservations Café et Estrapacol:

Julia : 06 25 49 62 64

Infos/inscriptions Ateliers:

Françoise : 06 24 62 51 38

souslestilleuls31@gmail.com



Programmation

Janvier à

juillet 2025

- Café culturel et solidaire
- Espace de Travail Partagé & Collaboratif (EsTraPaCol)
- Espace Ateliers

EsTraPaCol

* Adhésion annuelle obligatoire

Espace de Travail Partagé et Collaboratif *

Vous avez besoin d'un endroit pour travailler, développer un projet, organiser une réunion ... L'EsTraPaCol est un espace de travail mais aussi de rencontres, de mise en lien, d'échanges et de partage.

Vous pouvez venir pratiquer votre activité, professionnelle ou non, tout en intégrant une communauté d'entraide.

Vous pouvez réserver une place, une salle, participer à un atelier, une permanence, un p'tit déj, animer vous-même un événement ...

de 2€ /h à
10€/journée

Réservé une place
mardi et jeudi
de 9h à 18h

Réservé une salle
mardi et jeudi
de 9h à 18h

de 20€ à
40€/journée

4€
la séance

P'tit déj entrepreneurs
Temps de rencontres, de partage
d'expériences entre entrepreneurs

Le lundi de 9h30 à 11h30

Sur inscription !

6 jan, 3 fev, 3 mars
7 avr, 5 mai, 2 juin

Libère ta créativité !

Un voyage transformationnel vers ton épanouissement créatif

Ce parcours propose une méthodologie unique qui t'invite à explorer ton potentiel artistique à travers des techniques mixtes et des exercices ludiques. Tu redécouvres la joie de créer, gagnes en spontanéité et en confiance.

Le lundi de 10h à 12h

13 et 27 janvier, 10 février, 3, 17 et 31 mars, 7 et 28 avril, 12 et 26 mai, 9 et 23 juin

Tout public - porteurs de projets, entrepreneurs - demandeurs d'emploi - public en insertion - artistes

Sur inscription !

Espace Ateliers *

* Adhésion annuelle & inscription obligatoires

Enfants

80€
le semestre

Arts créatifs

4 - 7 ans

Le mercredi de 16h à 17h

15 et 29 jan,
12 fev, 12 et 26 mars
16 et 30 avr, 14 et
28 mai, 11 juin

80€
le semestre

Le LaborARToire

9 - 14 ans

Le mercredi de 15h à 17h

15 et 29 jan, 5 fev,
12 et 26 mars,
2 avr, 7 et 21 mai,
4 et 11 juin

20€
la séance

Stage

PhiloArt

8 - 14 ans

Le samedi de 9h30 à 12h

salle des assos

15 fév et 12 avr

Stages et cycles

30€
le cycle

Philomène et

les grandes questions

"jouer c'est philosopher!"

6 - 8 ans

Le mercredi de 15h à 16h

8 jan, 5 mars
21 mai, 18 juin

Bien dans ses Baskets... de Parents !

10€/
séance

Des ateliers parents-enfants et des rendez-vous collectifs pour échanger, partager vos expériences, renforcer les liens avec vos enfants et vous sentir accompagnés dans vos parcours personnels.

A partir du 13 janvier

Programme détaillé sur le site ou
sur demande

80€ le
cycle

Chant Polyphonique

Le samedi de 9h30 à 12h

11 jan, 8 fev, 8 mars
5 avr, 17 mai
Répétition générale
14 juin

Création d'un Tapis d'Éveil pour nourrisson

Le lundi de 14h à 16h

Présentation de l'atelier

le 6 jan de 14h à 15h,

puis 5 séances

Du 13 jan au 10 fev

40€
le cycle

Pain et Boulange

Pain au levain et focaccia

Vous voulez tout savoir sur le levain naturel et réaliser vous-même un bon pain à l'ancienne qui sent bon ?

Ce stage est pour vous !

Le samedi 15 mars de 9h30 à 13h30

25€
le stage

Parents enfants

10€
la séance

Éveil musical & corporel

6 mois - 3 ans

Le mercredi de 10h à 11h

8 jan, 5 fev, 5 mars,
30 avr, 21 mai, 18 juin

10€
la séance

Café papote

18 mois - 3 ans

Le mercredi à partir de 9h30

15 jan, 12 fev, 12
mars, 9 avr, 7 mai
4 juin

Gratuit

Éveil sonore

6 mois - 3 ans

Le vendredi de 10h à 11h

24 jan, 28 mars, 23 mai

Ass. Mat enfants

Gratuit

Parcours sensoriel

18 mois - 6 ans

Le vendredi de 10h à 11h

7 fev, 11 avr, 13 juin

Gratuit

Café papote

18 mois - 3 ans

Le vendredi à partir de 9h30

10 et 24 jan, 7 et
21 mars, 4 avr et
9 mai, 6 et 20 juin

80€
le semestre

Couture

de 8 ans à 99 ans et +

Le mercredi de 16h à 19h

salle des assos

8 et 22 jan, 5 et
19 fev, 5 et 19 mars,
2, 16 et 30 avr,
14 et 28 mai,
11 et 25 juin

Intergénérationnel

80€
le semestre

Broderie

Le vendredi de 19h à 20h30

Salle des assos

10 et 24 jan, 7 et
21 fev, 7 et 21
mars, 4 et 11 avr,
16 et 23 mai,
6 et 13 juin

Bridge (initiation)

de 8 à 99 ans et +

Le mardi de 20h à 21h30

80€
le semestre

A partir du 07 jan
hors vacances
scolaires

Réservation nécessaire pour l'ensemble des activités de l'EsTraPaCol