

LES ATELIERS DU CAP

Anglais

Apprendre, enrichir ou perfectionner votre anglais dans un groupe bienveillant et convivial.

Pour les enfants (2 groupes : 6/10 ans - ados)

Pour les adultes (3 niveaux : débutant - intermédiaire - conversation)

Peinture

Découverte des différentes techniques, peinture acrylique, pastel, gouache et dessin...

Pour ados et adultes (à partir de 11ans)

Cartonnage - Encadrement d'art

Techniques et astuces pour réaliser soi-même des encadrements originaux et tendance !

Création d'objets à partir de carton bois.

Pour ados et adultes (à partir de 15 ans)

Couture

Apprenez les bases jusqu'à la création d'un vêtement ou d'un accessoire.

Pour ados et adultes (à partir de 11 ans)

Broderie

Venez pour broder dans un groupe sympathique et joyeux. Échanges et conseils garantis !

Pour les adultes



Partage créatif

Venez partager et transmettre votre savoir durant un moment convivial où l'écoute et l'échange sont au rendez-vous ! (Jardinage, création de bijoux, bricolage, cuisine...)

Pour les adultes

Café blabla patois limousin

Rencontres régulières, afin de permettre des échanges en patois régional. Le rendez-vous se passe autour d'un thé ou d'un café au travers d'une discussion libre.

Pour ados et adultes (à partir de 11 ans)

Patchwork

Dans une ambiance conviviale et chaleureuse, venez découvrir ou améliorer vos techniques variées du patchwork.

Pour ados et adultes (à partir de 11 ans)

Poterie **NOUVEAU**

Venez modeler l'argile et laissez libre cours à la créativité de vos mains. Une expérience apaisante et artistique, accessible à tous les niveaux !

A partir de 6 ans



NOS PARTENAIRES



Semaine DES FAMILLES 87

DU 20 AU 29 OCTOBRE 2025



Informations et inscriptions auprès du CAP

05.55.06.06.20 - capanazol.famille@gmail.com

[@capanazol](https://www.facebook.com/capanazol)

<https://www.helloasso.com>



LUNDI
20

ÉVEIL À LA DANSE : Parent-enfant en mouvement
(de 6 mois à 3 ans)

Bougez, dansez et jouez avec votre enfant. Un atelier pour éveiller le corps.
9h30 - 10h30 📍 Salle Eve Ruggieri - Centre Culturel Jean Cocteau à Panazol
2€ par famille, inscription obligatoire, places limitées

ÉVEIL MUSICAL : jouons avec les sons.
(de 6 mois à 3 ans)

Bougez, dansez et jouez avec votre enfant. Un atelier pour éveiller le corps.
11h - 12h 📍 Salle Eve Ruggieri - Centre Culturel Jean Cocteau à Panazol
2€ par famille, inscription obligatoire, places limitées

ATELIER CUISINE : sapins feuilletés
(de 6 à 10 ans)

Venez cuisiner en famille et partager un moment gourmand ! Au menu : de jolis sapins feuilletés à préparer et à déguster ensemble.
9h - 11h 📍 Restaurant scolaire Jaurès Turgot
2€ par famille, inscription obligatoire, places limitées

MARDI
21

ATELIER CUISINE : cookies salés
(ados de 10 à 17 ans)

Parents et ados cuisinent des cookies salés
9h-11h 📍 Restaurant scolaire Jaurès Turgot
2€ par famille, inscription obligatoire, places limitées

PANAZOL EXPRESS : défis en famille
(à partir de 6 ans)

Parcourez la ville, relevez des défis et amusez-vous ensemble. Un moment sportif, ludique et convivial pour petits et grands.
14h - 15h30 📍 Départ place Achille Zavatta (Mairie Panazol)
2€ par famille, inscription obligatoire, places limitées

MERCREDI
22

LECTURE D'UN CONTE : Petites histoires et grands créateurs
(de 5 à 8 ans)

Venez découvrir des histoires inspirantes et rigolotes.
10h - 11h30 📍 Médiathèque de Panazol
2€ par famille, inscription obligatoire, places limitées

MERCREDI
22

LE BAL DES P'TITS MONSTRES
(à partir de 3 ans)

Prépare ton plus beau déguisement ! DJ et magicien t'attendent pour une fête monstrueusement magique !
14h30 - 17h30 📍 Salle du ROK à Panazol
2€ par enfant, goûter offert aux enfants

JEUDI
23

ATELIER CRÉATIF : Play maïs
(de 6 mois jusqu'à 6 ans)

Un instant complice tout en douceur, pour créer, coller et s'émerveiller avec du Play maïs.
9h30 - 11h30 📍 Maison de la petite enfance (LAEP) 4 Rue de la liberté Panazol
2€ par famille, inscription obligatoire, places limitées

CONFÉRENCE :
INTELLIGENCE ARTIFICIELLE : Comment accompagner les pratiques numériques des enfants ?

16h Ateliers familles
18h Conférence
📍 Salle Eve RUGGIERI. Renseignements et inscription Limoges Métropole

SAMEDI
25

LES PETITS SECOURISTES
(à partir de 7 ans)

Formation aux gestes qui sauvent et aux réflexes d'urgence.
10h-12h 📍 Salle Évasion - 27 Rue de la Beausserie Panazol
2€ par famille, inscription obligatoire, places limitées

PEINTURE EN FAMILLE
(à partir de 6 ans)

Peindre en famille, un moment de créativité avec mon enfant.
14h - 16h 📍 La halle multifonctionnelle
2€ par famille, sur inscription

MERCREDI
29

LE COIN DES JOUEURS : jeux de société
(de 0 à 8 ans)

10h - 12h 📍 Médiathèque de Panazol - 2€ par famille, sur inscription

FRAIRIE DES FAMILLES

Venez en famille profiter d'un **espace ludique** pour petits et grands et d'un **espace information** dédié à la vie quotidienne des familles, animés par des acteurs locaux.
14h - 18h30 📍 Espace ROK Panazol - Accès libre gratuit, sans inscription



INSCRIPTIONS AUX ATELIERS

11 rue Jacques Prévert 87350 PANAZOL
05.55.06.06.20 - capanazol.famille@gmail.com
📍 @capanazol 🌐 <https://www.helloasso.com>