

Interco' Mag

Loisirs EN CARMAUSIN-SÉGALA

Du 1/02/24 au 29/02/24

ANNÉE 2024

Jeudi 1/02/24

Saint-Benoît-de-Carmaux

> Repair' Café

🕒 18h30-20h30 📍 Pôle Culturel Art'Air

€ Gratuit.

Tous les premiers jeudi de chaque mois, le Fablab de Carmaux tient un Repair'café.

Il y est possible de venir participer à la réparation de votre objet gratuitement. Garanti de moyen.

☎ 07 62 29 94 80

www.fablab-carmaux.fr/



> Musique : le conservatoire en «ballade»

🕒 14h30-15h30 📍 Médiathèque - Centre culturel Jean-Baptiste Calvignac

€ Gratuit.

Le conservatoire s'invite à la médiathèque qui recevra les jeunes musiciens en herbe.

☎ 05 63 76 85 85

<https://lamediatheque.carmaux.fr/>



© Conservatoire de Carmaux-Ségala

> L'heure du livre et du conte

🕒 16h-17h 📍 Médiathèque - Centre culturel Jean-Baptiste Calvignac

€ Gratuit.

Envie de belles histoires ? Petites ou grandes, elles prennent vie pour rêver, pour rire et grandir à la médiathèque ! Public : dès 3 ans

☎ 05 63 76 85 85

<https://mediatheques.dlireetplus.fr/index.php>



© Médiathèque Centre Culturel Jean-Baptiste Calvignac

Samedi 3/02/24

Almayrac

> Loto de l'association Viaur Cérou - SSIAD Almayrac

🕒 20h30 📍 Salle des fêtes

1 carton 3.00€ - 3 cartons 8.00€ - 7 cartons 15.00€ - 1 planche 12.00€.

L'Association Viaur Cérou - SSIAD d'Almayrac (Service de Soins Infirmiers à Domicile d'ALMAYRAC, soins et maintien à domicile des personnes âgées, handicapées ou invalides), organise son loto annuel

☎ 05 63 76 63 50



Carmaux

> Stage de chants traditionnels

🕒 10h-16h - accueil 9h30 📍 Salle Carlos Gardel

€ Tarif unique : 10 €

Un travail sur le répertoire varié des chants du Rouergue et ses voisins du Haut-Languedoc, à partir de chants collectés.

☎ 06 15 80 40 11



EGCC

Le Garric

> Ex-Ovo Azul

🕒 18h30-21h 📍 Maison de la musique

€ Plein tarif : 18 / 26 € - Tarif réduit : 14 / 20 €

Apéro-Concert avec JUR

Faire de sa vie une œuvre et réciproquement : tel est le crédo des deux collectifs invités pour cette belle soirée dédiée aux arts du cirque.

☎ 05 63 80 29 01

www.capdecouverte.com/programme-des-janvier-2024/



Monestiés

> Conte par Fauthentic Tour

📍 Salle des fêtes

€ Gratuit.

Contes et légendes par le Colporteur du Fauthentic Tour

☎ 06 84 98 55 38



OFFICE DE TOURISME DU SÉGALA TARNAIS

+33(0)5 63 76 76 67 - accueil@tourisme-tarn-carmaux.fr

www.tourisme-tarn-carmaux.fr



Saint-Benoît-de-Carmaux

> Ateliers Créatifs

🕒 10h-12h - Création de masques de carnaval (à partir de 3 ans jusqu'à 8ans)

📍 Pôle Culturel Art'Air

€ Gratuit.

En partenariat avec la 3CS, le Fablab de Carmaux organise divers ateliers créatifs tout au long de l'année sur des thèmes variés, souvent en rapport avec les fêtes du moment.

☎ 07 62 29 94 80

www.fablab-carmaux.fr/



Tanus

> Atelier en Corps une Voix

🕒 14h-18h 📍 La Crouzié

€ Tarif unique : 35 €

L'association La Vocalière organise un stage « En Corps Une Voix », dans l'espace du café asso de la Crouzié.

☎ 06 69 18 67 86

www.deboutlesyeux.com/



Dimanche 4/02/24

Saint-Benoît-de-Carmaux

> Matinées bien-être pour tous

🕒 10h-12h 📍 Pôle Culturel Art'Air

€ Participation libre. Prix libre et conscient.

Tous les premiers dimanche de chaque mois, l'Association Bien-Être, Bien Grandir propose des matinées bien-être pour tous.

Prix libre et conscient

☎ 06 44 04 98 24 - 06 06 49 87 22 - 06 28 56 65 44 - 07 83 61 68 82

www.bienetre-biengrandir.fr/



Valderiès

> Vide dressing

📍 Salle Polyvalente

Vide dressing avec de nombreux exposants

☎ 06 30 39 86 42



Du 6/02 au 6/03/24

Carmaux

> Exposition « Les enfants de la Résistance »

🕒 14h-18h tous les jours 📍 Médiathèque - Centre culturel Jean-Baptiste Calvignac

€ Gratuit. 🧑 De 8 à 12 ans

Exposition à partir de la bande dessinée « Les enfants de la Résistance »

☎ 05 63 80 22 50

www.carmaux.fr/



Mercredi 7/02/24

Carmaux

> L'atelier peinture

🕒 10h15-11h45, 14h15-15h45 et

16h-17h45 📍 Médiathèque - Centre culturel Jean-Baptiste Calvignac

€ Gratuit.

Pinceaux, craies, crayons, tampons, collages, sculpture... Tous les mois, une activité d'arts plastiques est proposée aux enfants pour découvrir, dessiner et jouer sous le regard de l'artiste

☎ 05 63 76 85 85

<https://mediatheques.dlireetplus.fr/index.php>



> Nous n'avons pas peur des Ruines

🕒 19h30-23h45 📍 Clap' Ciné

Films suivi d'un débat en présence des réalisateurs suivi par un moment de convivialité

☎ 07 86 77 57 12



Jeudi 8/02/24

Carmaux

> Théâtre : Un Hamlet de moins

🕒 20h30-22h 📍 Salle Pierre Bérégovoy

€ Plein tarif : 10 € - Tarif réduit : 8 €

Un grand vent de liberté souffle sur cette relecture d'Hamlet. Place à une jeunesse insolente et perdue, traversée par les désirs et les doutes, qui crève le rideau du temps pour piquer l'obscénité du pouvoir.

☎ 05 63 38 55 56

www.sn-albi.fr



Samedi 10/02/24

Carmaux

> Stage de danses occitanes

🕒 13h30-17h 📍 Salle Carlos Gardel

💰 Tarif unique : 6 €

Apprentissage danses occitanes

☎ 06 15 80 40 11



> Jeux de rôle

🕒 14h-17h30 📍 Médiathèque - Centre culturel Jean-Baptiste Calvignac

💰 Gratuit.

Envie d'aventures ? D'explorer de nouvelles contrées imaginaires ? Les jeux de rôles sont de retour à la médiathèque !

☎ 05 63 76 85 85

<https://mediatheques.dlireetplus.fr/index.php>



DANÇAR - Evénement danses traditionnelles

Saint-Benoît-de-Carmaux

> Ateliers Créatifs

🕒 10h-12h - Création de masques de carnaval (à partir de 3 ans jusqu'à 8ans)

📍 Pôle Culturel Art'Air

💰 Gratuit.

En partenariat avec la 3CS, le Fablab de Carmaux organise divers ateliers créatifs tout au long de l'année sur des thèmes variés, souvent en rapport avec les fêtes du moment.

☎ 07 62 29 94 80

www.fablab-carmaux.fr/



Mercredi 14/02/24

Monestiés

> sablés en forme de masque de carnaval

🕒 14h04-17h 📍 Médiathèque Mon. Livre

💰 Gratuit.

Gâteaux sablés en forme de masque de carnaval

☎ 05 63 38 07 72



DANÇAR - Evénement danses traditionnelles

Saint-Benoît-de-Carmaux

> Club Minecraft

🕒 14h-16h 📍 Pôle Culturel Art'Air

💰 Gratuit.

Le Fablab de Carmaux organise des clubs minecraft tout au long de l'année scolaire.

☎ 07 62 29 94 80

www.fablab-carmaux.fr/



Samedi 17/02/24

Saint-Benoît-de-Carmaux

> Club Minecraft

🕒 10h-12h 📍 Pôle Culturel Art'Air

💰 Gratuit.

Le Fablab de Carmaux organise des clubs minecraft tout au long de l'année scolaire.

☎ 07 62 29 94 80

www.fablab-carmaux.fr/



> Soirée rétro-gaming

🕒 20h-23h 📍 Pôle Culturel Art'Air

💰 Gratuit.

Le Fablab de Carmaux organise 1 fois par mois une soirée rétro-gaming.

On y trouve des jeux rétro, des casques à réalité virtuelle et souvent des karaokés ou blind-test !

☎ 07 62 29 94 80

www.fablab-carmaux.fr/



DANÇAR - Evénement danses traditionnelles

Mercredi 21/02/24

Saint-Benoît-de-Carmaux

> Club Roblox

🕒 14h-16h 📍 Pôle Culturel Art'Air

💰 Gratuit.

Le Fablab de Carmaux organise un club Roblox qui aura lieu une fois par mois.

☎ 07 62 29 94 80

www.fablab-carmaux.fr/



Jeudi 22/02/24

Carmaux

> Atelier parent-enfant « Liens d'histoires »

🕒 9h30-10h30 📍 Médiathèque - Centre culturel Jean-Baptiste Calvignac

€ Gratuit.

Les professionnelles de la Protection Maternelle Infantile (PMI) proposent de partager un moment de plaisir avec son enfant - médiathèque de Carmaux.

☎ 05 63 80 22 30

<https://mediatheques.dlireetplus.fr/index.php>



© M. Boudaille - Centre Culturel Art'Aïr

... 28/06/24

Saint-Benoît-de-Carmaux

> Taiji Quan & Qi Gong - école Fa Taiji

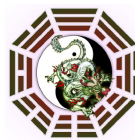
🕒 Tous les jours 📍 Pôle Culturel Art'Aïr

€ Tarifs non communiqués.

Cours de Taiji Quan et Qi Gong (prononcer Taichi Chuan et Chi Kung) dans le Carmausin-Ségala, avec sophrologie, relaxation et méditation intégrées...

☎ 06 06 49 87 22

<https://davidboudaille.wixsite.com/taijiquan-et-qigong>



© Ecole Taiji

Samedi 24/02/24

Carmaux

> Escape game « les enfants de la Résistance »

🕒 14h30-16h 📍 Médiathèque - Centre culturel Jean-Baptiste Calvignac

€ Gratuit. 👤 De 8 à 14 ans

Escape Game sous forme de livre jeu à partir de la BD « les enfants de la Résistance »

☎ 05 63 80 22 50

www.carmaux.fr/



© C. C.

... 31/12/24

Mirandol-Bourgnouac

> Foire

🕒 8h-13h quatrième lundi du mois

📍 Place du foirail

€ Gratuit.

Marché de Mirandol se déroulant le 4ème lundi du mois.

☎ 05 63 76 90 11



© Carmaux-Mirandol

> A VOIR, A FAIRE JUSQU'AU...

... 10/03/24

Carmaux

> Ateliers Yoga détente du visage - 1 dimanche par mois

🕒 10h-12h deuxième dimanche du mois

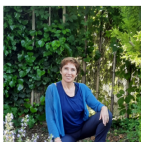
📍 24 rue de la Briqueterie

€ Adulte : 15 €

Et si vous vous mettiez au yoga du visage ? Le visage comporte près de cinquante muscles. Cette pratique permet de détendre ces muscles et ceux du haut du dos en profondeur. Elle lisse les traits et apaise. Elle procure une sensation de légèreté.

☎ 06 48 77 32 34

<https://yogaryam.com/>



© Yogan

Tanus

> Marché

🕒 8h-13h troisième mardi du mois

📍 Place de l'Église

€ Gratuit.

En plus des produits du terroir proposés par les producteurs locaux, vous aurez la possibilité de savourer de la tête de veau.

<http://ville-tanus.fr/>



© Mairie d'Albas - Les Sabots

ET AUSSI...

TOUS LES LUNDIS

Monestiés

Du 4/09/23 au 1/07/24

> Cours collectifs de Hatha Yoga

🕒 18h30-19h45 lundi 📍 Salle des Fêtes de Canitrot

💶 Plein tarif : 20 € - Tarif réduit : 15 €
Cours collectifs de Hatha Yoga (adultes),
le lundi de 18h30 à 19h45.

Une pratique respectueuse du corps et de ses possibles.
Accessible à tous.

☎ 06 84 29 20 94

<https://yoga-pour-soi.fr/>



Engagez-les

Saint-Benoît-de-Carmaux

Du 16/09/23 au 30/03/24

> Permanence et conseiller
numérique

🕒 14h-18h lundi, vendredi, samedi Les
permanences se tiennent tous les lundis,
vendredis et samedis 📍 Pôle Culturel
Art'Air

💶 Gratuit.

Le Fablab de Carmaux tient ses permanences tous les lundis,
vendredis et samedis avec un nouveau Conseiller numérique.

☎ 07 62 29 94 80

www.fablab-carmaux.fr/



TOUS LES MERCREDIS

Cagnac-les-Mines

Toute l'année

> Marché hebdomadaire

🕒 8h-12h mercredi De 8h à 12h 📍 Place
Emile Grand

💶 Gratuit.

Marché hebdomadaire de
Cagnac-les-mines.

☎ 05 63 53 73 00

www.cagnac-les-mines.fr/default/



Elisabeth Weber

TOUS LES JEUDIS

Carmaux

Du 11/01 au 25/07/24

> Cours de Hatha Yoga à
Carmaux

🕒 10h30-11h45 jeudi 📍 Salle Carlos
Gardel

Cours à l'unité : 20 € Forfait au trimestre
: 150 € (10 cours) Forfait 5 cours : 90 €.

« YOGA POUR SOI » propose un nouveaux créneau de cours
de Hatha Yoga à Carmaux

RDV : Maison de la Citoyenneté (espace Carlos Gardel)

Le jeudi matin de 10h30 à 11h45

Accessibles à tous
Sur réservation

☎ 06 84 29 20 94

<https://yoga-pour-soi.fr/>



Monestiés

Du 11/01 au 25/07/24

> Yoga-thérapie et
astro-thérapie

🕒 14h-17h jeudi 📍 Salle Jean Jaurès

💶 Tarif unique : 55 / 70 €

Consultations en Astro-Thérapie et

Accompagnement en Yoga-Thérapie, le jeudi après-midi à la
Mairie de Monestiés.

Avec Aurore Castex, Yogathérapeute et Astrothérapeute.

☎ 06 84 29 20 94

<https://yoga-pour-soi.fr/astro-therapie-avec-aurore-castex-astrotherapie/>



TOUS LES VENDREDIS

Carmaux

Toute l'année

> Marché hebdomadaire
Carmaux

🕒 8h-13h vendredi 📍 Place Gambetta

💶 Gratuit.

Le marché hebdomadaire du vendredi
matin à Carmaux est un rendez-vous incontournable. A vous
de remplir vos paniers avec les bons produits du terroir.

☎ 05 63 80 22 50



C. Morel

Saint-Benoît-de-Carmaux

Du 16/09/23 au 30/03/24

> Permanence et conseiller numérique

🕒 14h-18h lundi, vendredi, samedi
Les permanences se tiennent tous les lundis, vendredis et samedis 📍 Pôle Culturel Art'Air

€ Gratuit.

Le Fablab de Carmaux tient ses permanences tous les lundis, vendredis et samedis avec un nouveau Conseiller numérique.

☎ 07 62 29 94 80

www.fablab-carmaux.fr/



Tanus

Du 1/09/23 au 29/03/24

> Café associatif de la Crouzié

🕒 19h vendredi 📍 La Crouzié

€ Gratuit.

Tous les vendredis soir à partir de 19h au lieu dit la Crouzié à Tanus, l'association Debout les Yeux propose son café associatif. Buvette et petite restauration sur place

☎ 06 69 18 67 86

www.deboutlesyeux.com/



TOUS LES SAMEDIS

Saint-Benoît-de-Carmaux

Du 16/09/23 au 30/03/24

> Permanence et conseiller numérique

🕒 14h-18h lundi, vendredi, samedi
Les permanences se tiennent tous les lundis, vendredis et samedis 📍 Pôle Culturel Art'Air

€ Gratuit.

Le Fablab de Carmaux tient ses permanences tous les lundis, vendredis et samedis avec un nouveau Conseiller numérique.

☎ 07 62 29 94 80

www.fablab-carmaux.fr/



C'EST BIENTÔT LA Saint-Valentin



Envie de faire plaisir à votre moitié ?

Bijoux, produits du terroir, parfum d'ambiance... la boutique du Point d'Accueil Touristique de Carmaux regorge d'idées cadeaux !

À retrouver également sur :
tourisme-tarn-carmaux.fr/boutique/

LES BILLETS en vente



À l'Office de tourisme du
Ségala tarnais

Élection de la reine Saint-Privat
Samedi 16 mars à 19h30
Plein tarif : 30€ - Tarif réduit : 13€