

# Interco' Mag

## Loisirs EN CARMAUSIN-SÉGALA

ANNÉE 2023

Du 1/01 au 31/12/23

### Mirandol-Bournounac

> Marché

🕒 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

Vendredi 13/01/23

### Carmaux

> Jazz Club

🕒 19h 📍 Café Dynamo

€ Gratuit. Gratuit pour le concert sans restauration.

*Restauration, mise en bouche musicale : Sur réservation à partir de 19h. Concert : Entrée libre à partir de 20h30.*

☎ 06 27 56 12 71



Vendredi 6/01/23

### Carmaux

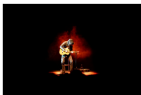
> Chanson, humour : Toute la mer du monde

🕒 20h30-22h 📍 Salle Pierre Bérégofoy

€ Adulte : 10 € - Enfant (-12 ans) : 7 €

*Est-ce vraiment un concert ? Qui est ce musicien avec son groupe solo ? On pense savoir ce qu'est le son d'une guitare et puis on se trompe. On pense savoir également ce qu'est le rock et on ne sait plus très bien.*

☎ 05 63 80 22 50



Carmaux

Samedi 14/01/23

### Carmaux

> Clés d'écoute

🕒 14h-16h 📍 Centre culturel

Jean-Baptiste Calvignac

€ Gratuit.

*Clés d'écoute : musiques d'Amérique latine*

☎ 07 86 91 30 34



Carmaux

Jeudi 12/01/23

### Carmaux

> Exposition - conférence - débat

🕒 18h30 📍 Café Dynamo

€ Gratuit.

*Projection de la vidéo « Cavaillès enfant de Carmaux ».*

☎ 06 27 56 12 71

[www.facebook.com/profile.php?id=100080429949630](https://www.facebook.com/profile.php?id=100080429949630)



Carmaux

### Le Garric

> Concert « BENGUE » Albi Jazz Festival + 1ère Partie

🕒 19h30-22h 📍 Maison de la musique

€ Plein tarif : 10 / 25 €

*Concert du groupe « BENGUE » dans le cadre du 3ème Albi Jazz Festival.*

*Bengue chante l'Afrique, son histoire et les problématiques de la diaspora au travers de paroles venues des quatre coins du monde et écrites par des poètes reconnus.*

☎ 05 63 80 29 01

[www.sn-albi.fr/](http://www.sn-albi.fr/)



Albi

OFFICE DE TOURISME DU SÉGALA TARNAIS

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

[www.tourisme-tarn-carmaux.fr](http://www.tourisme-tarn-carmaux.fr)



Office de Tourisme du Ségala Tarnais  
Tous les savoirs et de connaître

### Mirandol-Bourgnounac

> Conservatoire de musique : Concert de la nouvelle année

🕒 18h-19h 📍 Salle des fêtes

€ Gratuit.

Petit concert de la nouvelle année par les élèves du CMDT

☎ 07 86 91 30 34  
www.cmdtarn.fr/



### Dimanche 15/01/23

#### Carmaux

> Bourse des Collectionneurs

📍 Salle François Mitterrand

€ Gratuit.

L'association philatélique propose une bourse des collectionneurs salle François Mitterrand

☎ 06 16 76 38 10



### Mardi 17/01/23

#### Carmaux

> Atelier aromathérapie

🕒 18h30-20h 📍 Café Dynamo

€ Adulte : 8 €

Découvrir les huiles essentielles et apprendre à les utiliser dans sa vie de tous les jours

☎ 06 14 30 44 67  
www.devenir-db.org/



### Labastide-Gabausse

> Cours d'œnologie

🕒 19h30-21h30 📍 Salle Jacques Portes

€ Tarif unique : 140 €

Sessions d'apprentissage à la dégustation des vins, ludiques et instructives, pour s'entraîner à la reconnaissance des caractéristiques aromatiques des cépages, pour apprécier l'équilibre d'un vin, pour découvrir différents régions viticoles

☎ 06 17 79 48 87 - 06 22 33 27 75



### Samedi 21/01/23

#### Saint-Benoît-de-Carmaux

> Nouvel An Ukrainien

🕒 20h 📍 Salle des fêtes

€ Tarif unique : 38 €

L'association Béréguinia" organise le traditionnel nouvel an ukrainien

☎ 06 03 99 64 13



### Mardi 24/01/23

#### Labastide-Gabausse

> Cours d'œnologie

🕒 19h30-21h30 📍 Salle Jacques Portes

€ Tarif unique : 140 €

Sessions d'apprentissage à la dégustation des vins, ludiques et instructives, pour s'entraîner à la reconnaissance des caractéristiques aromatiques des cépages, pour apprécier l'équilibre d'un vin, pour découvrir différents régions viticoles

☎ 06 17 79 48 87 - 06 22 33 27 75



### Samedi 28/01/23

#### Carmaux

> Le Conservatoire en « ballade »

🕒 14h-16h 📍 Centre culturel

Jean-Baptiste Calvignac

€ Gratuit.

Le Conservatoire de Musique et de Danse du Tarn s'invite à la médiathèque qui recevra certains mercredis et samedis les jeunes musiciens en herbe.

☎ 07 86 91 30 34



### Dimanche 29/01/23

#### Carmaux

> Atelier Yoga pour une meilleure digestion

🕒 10h-11h30 📍 Salle Carlos Gardel

€ Plein tarif : 12 €

Envie de retrouver une digestion facile ? cet atelier est fait pour vous. Les postures de yoga agissent sur l'ensemble du système digestif, les techniques de respirations et de relaxation accompagnent les bienfaits de la pratique.

☎ 06 48 77 32 34  
https://yogaryam.com/



### Mardi 31/01/23

#### Labastide-Gabausse

> Cours d'œnologie

🕒 19h30-21h30 📍 Salle Jacques Portes

€ Tarif unique : 140 €

Sessions d'apprentissage à la dégustation des vins, ludiques et instructives, pour s'entraîner à la reconnaissance des caractéristiques aromatiques des cépages, pour apprécier l'équilibre d'un vin, pour découvrir différents régions viticoles

☎ 06 17 79 48 87 - 06 22 33 27 75



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

#### ... 3/01/23

#### Carmaux

> Le jardin illuminé chez M. Christian Linas

🕒 17h45-21h tous les jours 📍 109, rue des Saules

€ Participation libre. Les dons iront à l'association « La ligue française contre les neurofibromatoses ».

Comme chaque année, M. Linas illumine et décore son jardin à l'occasion des fêtes de Noël. Les dons récoltés seront reversés à l'association « La ligue française contre les neurofibromatoses »

☎ 09 71 47 98 54



#### ... 8/03/23

#### Carmaux

> Mini Tennis - USC Tennis

🕒 Tous les jours 📍 US Tennis Club

€ Enfant 70 € 🧑 De 4 à 6 ans

Vous cherchez une activité sportive pour vos enfants entre 4 et 6 ans ? Choisissez le tennis !

☎ 05 63 36 82 55  
https://club.fft.fr/uscarmauxtennis/60810045\_a/cms/index\_public.php?us\_action=show\_note\_site&ui\_id\_site=1



### ... 31/12/22

#### Tanus

> Marché

🕒 📍 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.

☎ 05 63 76 36 79  
http://ville-tanus.fr/



### ET AUSSI...

### TOUS LES MARDIS

#### Monestiés

Du 6/09/22 au 29/06/23

> Taiji Quan et Qi Gong traditionnel - École Fa Taiji

🕒 Mardi : 18h30-19h30 : Qi Gong et Méditation  
19h45-20h45 : Taiji Quan style Yang  
Jeudi : 18h30-19h30 : Taiji Quan style chen  
19h45-20h45 : Qi Gong, relaxation et Méditation  
📍 Centre de Ressourcement Énergétique de Maraval

150 € / 1 cours par semaine à l'année 250 € / 2 cours par semaine à l'année 300 € / 4 cours par semaine à l'année .  
Venez découvrir le Qi Gong (art de bien-être et de santé), & le Taiji Quan (art martial interne, super Qi Gong), ainsi que la relaxation et la méditation, dans un cadre naturel préservé, près du lac de la Roucarié.

☎ 06 06 49 87 22  
https://davidboudaille.wixsite.com/taijiquan-et-qigong



### 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/



## TOUS LES JEUDIS

### Monestiés

Du 6/09/22 au 29/06/23

> Taiji Quan et Qi Gong  
traditionnel - École Fa Taiji



© Nicolas Sir

🕒 Mardi : 18h30-19h30 : Qi Gong et Méditation  
19h45-20h45 : Taiji Quan style Yang  
Jeudi : 18h30-19h30 : Taiji Quan style chen  
19h45-20h45 : Qi Gong, relaxation et Méditation  
📍 Centre de Ressourcement Énergétique de Maraval

150 € / 1 cours par semaine à l'année 250 € / 2 cours par semaine à l'année 300 € / 4 cours par semaine à l'année .  
Venez découvrir le Qi Gong (art de bien-être et de santé), & le Taiji Quan (art martial interne, super Qi Gong), ainsi que la relaxation et la méditation, dans un cadre naturel préservé, près du lac de la Roucarié.

☎ 06 06 49 87 22

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

## TOUS LES VENDREDIS

### Carmaux

Toute l'année

> Marché hebdomadaire  
Carmaux



© M. Nour

🕒 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



Vous mettons notre énergie au service du Carmausin-Ségala.

Christian Bordoll, vice-président en charge du tourisme et l'équipe de l'Office de tourisme du Ségala tarnais vous présentent leurs

**Meilleurs vœux pour l'année 2023 !**

Office de tourisme du Ségala tarnais  
[www.tourisme-tarn-carmaux.fr](http://www.tourisme-tarn-carmaux.fr) | 05 63 76 76 67 | [accueil@tourisme-tarn-carmaux.fr](mailto:accueil@tourisme-tarn-carmaux.fr)

En 2023, l'Office de tourisme du Ségala tarnais déploie son énergie notamment au service de la valorisation du *Viaduc du Viar*, ambition patrimoine mondial ; au service de celles et ceux qui aiment faire découvrir *sière et terroire* ; au service du développement d'une offre *touristique de qualité*, ainsi qu'à la *1<sup>re</sup> Biennale des carrières* du 6 au 8 octobre prochain.

Images : De Bessac Lenois Demallio - Vectropodet / Freepress



Vous êtes organisateur d'un événement sur le territoire de la Communauté du Communes Carmausin-Ségala et vous souhaitez que votre animation figure sur cet agenda...

Annoncez votre événement en quelques clics sur :  
[tourisme-tarn-carmaux.fr/annoncer-votre-evenement/](http://tourisme-tarn-carmaux.fr/annoncer-votre-evenement/)