

AGENDA DES LOISIRS

Du 1/01/26 au 31/01/26

2025

Samedi 10/01/26

Carmaux

> Atelier couture

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

💰 Tarif unique : 20 €

Apprenez, pratiquez, créez vos projets.

☎ 05 63 76 85 85

<https://lamediatheque.carmaux.fr>



Le Garric

> Waly Dia « Une heure à tuer »

🕒 20h30 📍 Maison de la musique

💰 Plein tarif : 39 / 42 €

Après le succès du spectacle Ensemble ou rien dont la tournée affichant complet s'est achevée par un Zénith à Paris plein à craquer, Waly Dia est de retour sur scène avec un nouveau one-man-show : Une heure à tuer.

www.arpegsetremolos.net



Dimanche 11/01/26

Saint-Benoît-de-Carmaux

> Les bases de la prise de vue en photographie

🕒 14h-18h 📍 Mairie

💰 Tarif unique : 105 €

Sortez du mode automatique et apprenez les bases de la photo.

Vous aimez réaliser des photos mais vous n'êtes pas content du résultat ? et la photo ne rend pas ce que vous aviez vu moment de la prise de vue ?

☎ 06 22 20 07 20

www.miquelphoto.fr



Mardi 13/01/26

Carmaux

> Atelier Aromathérapie

🕒 18h30-20h 📍 Café Dynamo

💰 Adulte : 10 €

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

☎ 06 14 30 44 67

www.devenir-db.org/



Mercredi 14/01/26

Le Garric

> Des danses et des luttes - Cie Dans6T

🕒 15h30 📍 Maison de la musique

💰 Plein tarif : 6 / 8 €

Un tour du monde des danses en lutte

<https://capdecouverte.com/>



Samedi 17/01/26

Carmaux

> Atelier « Warhammer 40 000 »

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

💰 Gratuit.

Bienvenue dans l'univers Warhammer...

☎ 05 63 76 85 85

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



Samedi 24/01/26

Carmaux

> Jeux de rôles

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

📞 Gratuit.

Envie d'aventures ? D'explorer de nouvelles contrées imaginaires ? Tentez les jeux de rôles à la médiathèque ! Votre maître du jeu, Marco, vous attend pour vous conter et vous transporter vers des mondes extraordinaires...

📞 05 63 76 85 85

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



Dimanche 25/01/26

Le Garric

> Concerts Franges - Elodie Pasquier & Didier Ithursarry

🕒 15h30 📍 Maison de la musique

📞 Plein tarif : 12 / 26 €

15h30 : Tea Time Jazz – Avant-Scène Albi Jazz Festival – Gratuit

Assistez à l'avant-scène avec les élèves du Conservatoire de Musique et de Danse du Tarn.

Venez découvrir une performance saisissante réalisée par de jeunes talents prometteurs.

<https://capdecouverte.com/>



Saint-Benoît-de-Carmaux

> Les bons réglages de son appareil photo

🕒 14h-18h 📍 Mairie

📞 Plein tarif : 105 €

Quel mode de prise de vue ? Comment régler la lumière facilement ? Autofocus comment le régler ? Vous aimez réaliser des photos mais vous n'êtes pas content du résultat et la photo ne rend pas ce que vous aviez vu moment de la prise de vue.

📞 06 22 20 07 20

<https://jeromemiquelphotographe.fr/reglages-de-son-appareil-photo/>



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

... 30/06/26

Saint-Benoît-de-Carmaux

> Atelier méditation

🕒 18h30-19h15 tous les jours 📍 Pôle Culturel Art'Air

📞 Tarifs non communiqués.

Séances collectives de méditation

Expérimenter différentes techniques de méditation.

Groupe de partage et de réflexion sur l'expérience de la méditation.

Ouvert à tous que vous pratiquiez déjà ou que vous souhaitiez vous initier à la méditation.

📞 06 44 04 98 24

www.bienetre-biengrandir.fr/



... 2/07/26

Monestiés

> Qi Gong & Taiji Quan hebdomadaire

🕒 Tous les jours 📍 Centre de Ressourcement Énergétique de Maraval

📞 Tarifs non communiqués.

Animations hebdomadaires Qi Gong & Taiji Quan (prononcer Chi Kong & Taichi Chuan)

📞 06 06 49 87 22

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



... 31/12/25

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.

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



OFFICE DE TOURISME DU SÉGALA TARN AIS

ET AUSSI...

TOUS LES LUNDIS

Mirandal-Bournounac

> Marché des producteurs de pays

🕒 16h30-19h lundi. D'octobre à mars :
salle des fêtes D'avril à octobre : place du
foirail 📍 Salle des fêtes

📞 Gratuit.

Le marché de producteurs de Mirandal se déroule tous les
lundis de 16h30 à 19h.

📞 05 63 76 90 11



Association Marché de Mirandal

Monestiés

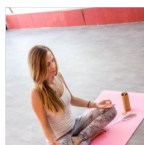
> Cours collectifs de Hatha Yoga à Canitrot

🕒 18h30-19h45 lundi. tous les lundis
soirs 📍 Salle des Fêtes de Canitrot
Tarif à l'unité / Forfait 5 cours.

Cours collectifs de Hatha Yoga avec Aurore Castex, association
Yoga pour Soi

📞 06 84 29 20 94

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



Saint-Benoît-de-Carmaux

> Cours collectifs de yoga

🕒 18h30-19h45 mardi. 18h30-19h45 et
10h-11h15 lundi. 10h-11h15 jeudi. 📍 Pôle
Culturel Art'Air

📞 Tarif unique : 18 €

Cours collectifs de yoga pour tous, séances 1h15 matin et soir.

Lundis : yoga et renforcement musculaire. Mardis et jeudis :
Raja yoga.

Une pratique douce et respectueuse adaptée à tous et toutes
quelque soit votre condition physique.

📞 06 44 04 98 24

www.bienetre-biengrandir.fr/



TOUS LES MARDIS

Carmaux

> Yoga thérapie à Carmaux

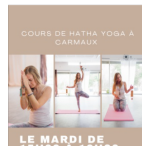
🕒 15h-16h30 mardi. 📍 Salle Carlos
Gardel

📞 Tarifs non communiqués.

Yoga Thérapie le mardi après-midi avec
Aurore Castex, association Yoga pour Soi

📞 06 84 29 20 94

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



Montirat

> Cours de théâtre pour enfants
- séance du mardi

🕒 📍 Salle des fêtes de Montirat/St
Christophe

📞 Tarifs non communiqués.

Atelier théâtre :

Une heure et demi par semaine le mardi soir pour les enfants
de 12 à 17ans.

Spectacle en fin d'année scolaire.

📞 06 62 51 40 10



Gratex

Saint-Benoît-de-Carmaux

> Cours collectifs de yoga

🕒 18h30-19h45 mardi. 18h30-19h45 et
10h-11h15 lundi. 10h-11h15 jeudi. 📍 Pôle
Culturel Art'Air

📞 Tarif unique : 18 €

Cours collectifs de yoga pour tous, séances 1h15 matin et soir.

Lundis : yoga et renforcement musculaire. Mardis et jeudis :
Raja yoga.

Une pratique douce et respectueuse adaptée à tous et toutes
quelque soit votre condition physique.

📞 06 44 04 98 24

www.bienetre-biengrandir.fr/



TOUS LES MERCREDIS

Cagnac-les-Mines

> Marché hebdomadaire

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

💰 Gratuit.

Retrouvez les producteurs du terroir au cœur du village.

☎ 05 63 53 73 00

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



Estelle Morel

Montirat

> Cours de théâtre pour enfants - séance du mercredi

🕒 📍 Salle des fêtes de Montirat/St Christophe

💰 Tarifs non communiqués.

Atelier théâtre :

Une heure par semaine le mercredi pour les enfants de 5 à 7 ans et les enfants de 8 à 11 ans
Spectacle en fin d'année scolaire.

☎ 06 62 51 40 10



Chloé

Saint-Benoît-de-Carmaux

> Séances collectives de relaxation

🕒 18h30-19h15 mercredi. 📍 Pôle Culturel Art'Air

💰 Tarif unique : 15 €

Séances collectives de relaxation tous les mercredis.
Rétablir la paix intérieure grâce à des respirations, à des pratiques de pleine conscience, à la sophrologie, au braingym, à des automassages (Do-in) et à des pratiques psychocorporelles.

☎ 06 44 04 98 24

www.bienetre-biengrandir.fr/



Chloé

TOUS LES JEUDIS

Monestiés

> Yoga thérapie et astro-yoga

🕒 13h30-17h jeudi. 📍 Salle Jean Jaurès

Accompagnement thérapeutique en Astro-Thérapie avec Aurore Castex, le jeudi après-midi à Monestiés.

☎ 06 84 29 20 84

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



Saint-Benoît-de-Carmaux

> Cours collectifs de yoga

🕒 18h30-19h45 mardi. 18h30-19h45 et 10h-11h15 lundi. 10h-11h15 jeudi. 📍 Pôle Culturel Art'Air

💰 Tarif unique : 18 €

Cours collectifs de yoga pour tous, séances 1h15 matin et soir.

Lundis : yoga et renforcement musculaire. Mardis et jeudis : Raja yoga.

Une pratique douce et respectueuse adaptée à tous et toutes quelque soit votre condition physique.

☎ 06 44 04 98 24

www.bienetre-biengrandir.fr/



TOUS LES VENDREDIS

Carmaux

> Marché hebdomadaire Carmaux

🕒 8h-13h vendredi. 📍 Centre Ville

💰 Gratuit.

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

☎ 05 63 80 22 50



Stéphane



SÉGALA.
SAUVAGE DE CARACTÈRE

Carmaux Ségala

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

**MEILLEURS VOEUX
POUR L'ANNÉE 2026 !**