

# Intercoc' Mag

Du 1/07/19 au 31/07/19

## Loisirs

EN CARMAUSIN-SÉGALA

Du 1 au 7/07/19

### Monestiés

Exposition au Moulin de Monestiés

🕒 11h-19h 📍 Moulin de Monestiés

€ Gratuit.

Venez découvrir les œuvres de trois artistes, Daniele Passemar, Danielle Navarro et Martine Rauzy, au Moulin de Monestiés.

☎ 05 63 76 19 17



©Passemar/Danielle Navarro

### Villeneuve-sur-Vère

Visites-dégustation de la Distillerie Castan

🕒 Ouverture : tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h. 📍 Distillerie Castan

€ Gratuit.

Visite guidée sur rendez-vous de l'espace de distillation ainsi que du chai à barrique de la distillerie. Fin de la visite avec une dégustation offerte de nos produits et de nos Whiskies.

☎ 05 63 53 04 61 - 06 82 39 26 98

[www.distillerie-castan.com](http://www.distillerie-castan.com)



Du 1 au 15/07/19

### Pampelonne

Exposition de peinture par l'Atelier Renvier

📍 Mairie de Pampelonne

€ Gratuit.

Les élèves de l'atelier Renvier vous proposent de venir admirer leur exposition de peinture à la Mairie de Pampelonne

☎ 05 63 76 32 09



©Renvier

Mardi 2/07/19

### Sainte-Croix

Marché de producteurs

🕒 16h30-22h 📍 la halle

€ Gratuit.

Pour faciliter le consommateur local des Saint-Cruciens, des habitants des communes voisines et pour dynamiser la vie du village, l'association MISS TERRE organise pour sa 1ère année un petit marché de producteurs locaux pendant l'été.



©Sébou

Du 1/07 au 31/08/19

### Le Garric

Exposition collective de photographes

🕒 10h-19h 📍 Grand Hall de la Découverte

€ Gratuit.

Cette exposition mettra à l'honneur 4 regards d'auteurs photographes contemporains Tarnais à travers un parcours photographique de « paysages de portraits » ou...de « portraits de paysages ».

☎ 05 63 80 29 01



©Jean-Luc Clercq-Rognes

Mercredi 3/07/19

### Carmaux

Soirées d'été à Carmaux - place Gambetta

🕒 19h 📍 Place Gambetta

€ Gratuit. Animations gratuites, consommations payantes.

Cinq soirées sont proposées en juillet et août pour une véritable fête des saveurs.

Venez partager ensemble la gastronomie de notre région sur des airs de musique où la convivialité et le plaisir gourmand sont les leitmotivs.

☎ 05 63 80 22 50



©Mairie de Carmaux

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)



## Jeudi 4/07/19

### Monestiés

#### Marché du Jeudi

🕒 17h30 📍 Place du Foirail

€ Gratuit.

Les marchés du jeudi de Monestiés reviennent dès le 27 Juin !

☎ 06 75 07 42 80



© Marché du jeudi

## Du 5 au 17/07/19

### Carmaux

#### Salon d'été - Passeurs de savoir

🕒 14h-18h 📍 Maison de la Citoyenneté

€ Gratuit.

En les mettant en lumière, cette exposition veut rendre hommage à des artistes dont le talent est aujourd'hui reconnu à chacune de leurs nombreuses expositions.

☎ 05 63 80 39 39



© Prospectives Artistiques

## Du 5 au 21/07/19

### Carmaux

#### Open de tennis de Carmaux

📍 Tennis Club de Carmaux

€ Adulte : 10 / 16 €

Au cœur de l'été, venez participer ou simplement découvrir le tournoi open de Carmaux qui est ouvert à tous les licenciés de la Fédération Française de Tennis.

☎ 05 63 36 82 55



© Pincabay

## Samedi 6/07/19

### Saint-Christophe

#### Journée de festivités à Saint Christophe

🕒 8h30 📍 Place du village

€ Participation libre. Concerts et spectacle au chapeau.

L'association Les Rencontres de St Christophe vous propose toute une journée de festivités

☎ 06 83 30 05 56



© Pincabay

### Taïx

#### Concours Pétanque et repas haricots/saucisse

🕒 14h-22h 📍 Place Yvon Loubière

€ Adulte : 10 €

Le "Pétanque-haricots-saucisse" est l'incontournable manifestation organisée chaque année par le FLEP de Taïx. Le concours se déroule l'après-midi en doublette (bar ouvert) et le soir le repas est servi aux joueurs et aux visiteurs.

☎ 05 63 56 26 93

<http://flepdetaix.e-monsite.com/>



© Pincabay

## Du 6 au 7/07/19

### Monestiés

#### Catamaran pour tous !

📍 Base de Loisirs de la Roucarie

Catamaran pour tous ! Venez profiter des journées portes ouvertes

☎ 05 63 36 71 14

<https://www.uscvoile.fr/>



© USC voile la roucarie

## Dimanche 7/07/19

### Pampelonne

#### Fête du Livre et de la Gourmandise

🕒 10h-18h 📍 Place du Foirail

€ Gratuit.

La Fête du Livre et de la Gourmandise de Pampelonne fête cette année ses 15 ans !

☎ 05 63 76 32 09

[www.fetedulivreampelonne.com](http://www.fetedulivreampelonne.com)



© Association Des livres et nous

## Mardi 9/07/19

### Milhavet

#### Apéritif fermier au Domaine Gayrard

🕒 18h-20h 📍 Domaine Gayrard

€ Plein tarif : 5 €

Visite du Domaine Gayrard, dégustation de vins et de produits du terroir.

☎ 06 98 17 58 35

<https://www.maison-gayrard.com/>



© Lauri-e

## Mercredi 10/07/19

### Carmaux

#### Ségalez-Vous !

🕒 18h 📍 Devant le Point d'Accueil Touristique de Carmaux

€ Gratuit.

Une fois par mois, l'Office de Tourisme du Ségala tarnais vous invite à venir découvrir les produits du terroir au Point d'Accueil Touristique de Carmaux, place Gambetta.

☎ 05 63 76 76 67

<http://tourisme-tarn-carmaux.fr/>



©Office de Tourisme du Ségala tarnais

### Le Garric

#### The Amazing Keystone Big Band "we love Ella" (Jazz)

🕒 20h30 📍 Maison de la Musique

€ Gratuit.

Le bouillonnant Amazing Keystone Big Band exprime à la fois l'esprit, l'âme des grandes formations de l'ère du swing-roi, et l'inventivité, l'ouverture, l'insolente virtuosité du jazz d'aujourd'hui.

☎ 05 63 80 29 01



©Mairie de Bollver

### Pampelonne

#### Repas du mercredi

🕒 20h 📍 Place de la Mairie

Le comité des fêtes de Pampelonne vous propose ses traditionnels repas du mercredi sur la place de la mairie

☎ 05 63 76 32 09



©Mairie de Pampelonne

## JeuDi 11/07/19

### Monestiés

#### Marché du Jeudi

🕒 17h30 📍 Place du Foirail

€ Gratuit.

Les marchés du jeudi de Monestiés reviennent dès le 27 Juin !

☎ 06 75 07 42 80



©marché du jeudi

### Villeneuve-sur-Vère

#### Balade Gourmande au Gaec du Goudou

🕒 9h 📍 Goudou

€ Gratuit.

L'Office de tourisme du Ségala tarnais organise chaque été des balades gourmandes, l'occasion pour tous de découvrir ou redécouvrir les sites superbes du territoire et les producteurs locaux tout pour le plaisir des papilles avec en prime un peu de marche

☎ 06 88 21 11 71 - 05 63 76 76 67 - 05 63 43 46 44



©Pichay

## Vendredi 12/07/19

### Carmaux

#### Apéro-concert avec Orcival Trio

🕒 19h 📍 Parc du Candou

€ Gratuit.

La commission culture de la ville de Carmaux vous propose un apéro-concert avec Orcival Trio. Le verre de l'amitié sera offert et des tables seront à votre disposition pour votre pique-nique

☎ 05 63 80 22 50



©Orcival Trio

#### Scènes ouvertes de l'Association Mow Déclic

🕒 20h30 📍 Restaurant l'Eclat

€ Gratuit.

Seul ou entre amis, musicien ou pas, venez passer un bon moment et découvrir une ambiance musicale conviviale au bar restaurant tapas l'Eclat.

☎ 06 49 57 98 94

<https://mowdeclic.wixsite.com/declic>



©Mow Déclic

## Du 12 au 13/07/19

### Cagnac-les-Mines

#### Le Pied Dans La Bassine

🕒 19h-1h30 📍 Place du village

€ Gratuit.

L'association Les Petites Choses organise la festounade Le Pied Dans La Bassine, un événement entre la fête de village et le festival.

☎ 06 17 63 77 12

[www.lepieddanslabassine.com/](http://www.lepieddanslabassine.com/)



©L. Clercq-Ragnies

## Samedi 13/07/19

### Blaye-les-Mines

#### FETE NATIONALE

🕒 19h30 📍 Salle Daniel Balavoine

€ Gratuit. Accès gratuit Repas payant.

La traditionnelle fête nationale se déroulera à la base de loisirs de l'Endrevié, aux abords de la salle Daniel Balavoine - le magnifique feu d'artifice sera tiré sur le lac.

📞 05 63 80 25 10



© Pixabay

## Dimanche 14/07/19

### Carmaux

#### Fête Nationale

🕒 19h 📍 Domaine de la Verrerie

€ Gratuit. Animations gratuites Repas payant.

Au programme, marché de nuit, restauration, bal populaire et son point d'orgue qui émerveille toujours petits et grands : le feu d'artifice.

📞 05 63 80 22 50

[www.carmaux.fr](http://www.carmaux.fr)



© Pixabay

## Lundi 15/07/19

### Pampelonne

#### Projection cinéma en plein air du film "Cinéma Paradiso"

🕒 21h30 📍 Place du Foirail

€ Gratuit.

Projection en plein air du film "Cinéma Paradiso" dans le cadre des manifestations proposées lors du passage du Tour de France dans notre commune.

📞 05 63 76 32 09



## Du 15/07 au 19/08/19

### Carmaux

#### Visites guidées de Carmaux

🕒 Lundi. 10h30-12h 📍 RDV : gare de Carmaux

€ Adulte : 7 € - Enfant : (6-18 ans) : 3 €

En partenariat avec l'AGIT, l'office de tourisme intercommunal du Ségala Tarnais vous propose des visites « Un lieu, une histoire » C'est nouveau !

Rien de mieux que d'apprendre de nombreuses choses sur notre beau territoire avec des guides-conférenciers

📞 05 63 76 76 67

<http://tourisme-tarn-carmaux.fr/>



© BOST

## Mardi 16/07/19

### Milhavet

#### Apéritif fermier au Domaine Gayrard

🕒 18h-20h 📍 Domaine Gayrard

€ Plein tarif : 5 €

Visite du Domaine Gayrard, dégustation de vins et de produits du terroir.

📞 06 98 17 58 35

<https://www.maison-gayrard.com/>



© Laire

### Sainte-Croix

#### Marché de producteurs

🕒 18h-22h 📍 la halle

€ Gratuit.

Pour faciliter le consommateur local des Saint-Cruciens, des habitants des communes voisines et pour dynamiser la vie du village, l'association MISS TERRE organise pour sa 1ère année un petit marché de producteurs locaux pendant l'été.



© Geoba

## Du 16 au 21/07/19

### Monestiés

#### Exposition - Sculptures

📍 Salle d'exposition "Le Moulin"

€ Gratuit.

Venez découvrir les œuvres de deux artistes, Catherine Guyot et Christelle Lacombe, au Moulin de Monestiés.

📞 06 21 93 26 43 - 06 80 57 01 84



© Terres Deux Femmes

## Mercredi 17/07/19

### Carmaux

#### Soirées d'été à Carmaux - place Ste Cécile

🕒 19h 📍 Place Saint Cécile

€ Gratuit. Animations gratuites, consommations payantes.

Cinq soirées sont proposées en juillet et août pour une véritable fête des saveurs.

Venez partager ensemble la gastronomie de notre région sur des airs de musique où la convivialité et le plaisir gourmand sont les leitmotivs.

📞 05 63 80 22 50



© Mairie de Carmaux

## Pampelonne

### Repas du mercredi

🕒 20h 📍 Place de la Mairie

Le comité des fêtes de Pampelonne vous propose ses traditionnels repas du mercredi sur la place de la mairie

☎ 05 63 76 32 09



©Mairie de Pampelonne

## Tanus

### Visites guidées autour du Viaduc du Viaur

🕒 10h30-12h 📍 Tanus

€ Adulte : 7 € - Enfant : (6-18 ans) : 3 €

Entre Aveyron et Tarn, au cœur du Ségala, est posé sur les flancs de la Vallée du Viaur, aussi léger qu'une aile, le majestueux Viaduc du Viaur.

☎ 05 63 76 76 67

<http://tourisme-tarn-carmaux.fr/>



©OTST

## Jeudi 18/07/19

### Milhavet

#### Balade Gourmande au Domaine Gayrard

🕒 9h 📍 Capendut

€ Gratuit.

L'Office de tourisme du Ségala tarnais organise chaque été des balades gourmandes, l'occasion pour tous de découvrir ou redécouvrir les sites superbes du territoire et les producteurs locaux tout pour le plaisir des papilles avec en prime un peu de marche

☎ 06 88 21 11 71 - 05 63 76 76 67 - 05 63 43 46 44



©Phoebay

## Monestiés

### Marché du Jeudi

🕒 17h30 📍 Place du Foirail

€ Gratuit.

Les marchés du jeudi de Monestiés reviennent dès le 27 Juin !

☎ 06 75 07 42 80



©marché du jeudi

## Du 20/07 au 18/08/19

### Mirandol-Bourgnounac

#### La surprenante exposition

🕒 15h19-23h19 - selon programme 📍 Association

La Grange et l'Etable

€ Tarif unique : 2 €

Ici « les propositions plastiques se côtoient avec délice, humour et harmonie » sous la houlette de la Scénographe Emman

VERNISSAGE SAMEDI 20 JUILLET 2019 à 18h 19 ! uelle SOUBRIER

☎ 06 87 39 00 40



©Grange et l'étable

## Mardi 23/07/19

### Milhavet

#### Apéritif fermier au Domaine Gayrard

🕒 18h-20h 📍 Domaine Gayrard

€ Plein tarif : 5 €

Visite du Domaine Gayrard, dégustation de vins et de produits du terroir.

☎ 06 98 17 58 35

<https://www.maison-gayrard.com/>



©Mairie

### Montirat

#### Récréation Gourmande à la ferme Les Boucles du Viaur

🕒 9h30-12h 📍 Gaec Les Boucles Du Viaur

€ Enfant : 6 €

C'est les vacances, et l'occasion de découvrir la vie de la ferme les Boucles du Viaur

☎ 05 63 76 76 67



©Office de Tourisme du Ségala Tarnais

## Mercredi 24/07/19

### Carmaux

#### Visites guidées nocturnes de Carmaux

🕒 21h-22h30 📍 RDV : place Gambetta

€ Adulte : 7 € - Enfant : (6-18 ans) : 3 €

Le guide, en costume, vous contera toutes les facettes de la ville minière le temps d'une visite inédite.

☎ 05 63 76 76 67

<http://tourisme-tarn-carmaux.fr/>



©OTST

### Pampelonne

#### Repas du mercredi

🕒 20h 📍 Place de la Mairie

Le comité des fêtes de Pampelonne vous propose ses traditionnels repas du mercredi sur la place de la mairie

☎ 05 63 76 32 09



©Mairie de Pampelonne

## Tanus

### Visites guidées en Vallée du Viaur Visite de Las Planques

🕒 10h30-12h30 📍 Chapelle des Las Planques -

Vallée du Viaur

💶 Adulte : 7 € - Enfant : (6-18 ans) : 3 €

*La vallée du Viaur comme vous ne l'avez jamais vue !*

*Cette vallée très sauvage est le cadre idéal pour de belles balades en famille Pourquoi ne pas vous laisser emporter par les paroles d'un guide ?*

*La chapelle sur son promontoire vous livrera ses secrets*

☎ 05 63 76 76 67

<http://tourisme-tarn-carmaux.fr/>



©Patrice GENIEZ

## Jeudi 25/07/19

### Carmaux

#### Visite "Le mouvement ouvrier"

🕒 17h30 📍 Salle François Mitterrand

💶 Adulte : 2 €

*L'histoire de Carmaux est associée à celle des mineurs et des verriers, cette balade commentée proposée par l'association HPC sera l'occasion de découvrir des endroits liés à ces deux activités industrielles comme l'ancienne Verrerie Sainte-Clotilde.*

☎ 05 63 76 76 67

[www.histoire-et-patrimoine-du-carmausin.blogspot.fr/](http://www.histoire-et-patrimoine-du-carmausin.blogspot.fr/)



© Histoire et Patrimoine du Carmausin

### Monestiés

#### Balade Gourmande à la ferme des Cabrekes

🕒 9h 📍 La Jouvenate

💶 Gratuit.

*L'Office de tourisme du Ségala tarnais organise chaque été des balades gourmandes, l'occasion pour tous de découvrir ou redécouvrir les sites superbes du territoire et les producteurs locaux tout pour le plaisir des papilles avec en prime un peu de marche*

☎ 06 88 21 11 71 - 05 63 76 76 67 - 05 63 43 46 44



©Pheaby

#### Marché du Jeudi

🕒 17h30 📍 Place du Foirail

💶 Gratuit.

*Les marchés du jeudi de Monestiés reviennent dès le 27 Juin !*

☎ 06 75 07 42 80



©marché du jeudi

## Samedi 27/07/19

### Salles

#### Fête occitane

🕒 19h 📍 Place du village

💶 Plein tarif : 16 € - Tarif réduit : 8 €

*Au bord du Cérou et sous les étoiles, Salles vous accueille chaque année pour sa fête occitane*

☎ 06 47 81 77 61



©Association Pèze-Pèze

## Du 27 au 29/07/19

### Carmaux

#### Supra National du Grand Carmausin

📍 Parc du Candou

*Le Supra National de Carmaux est devenu au fil des ans un rendez-vous populaire, sportif et festif incontournable, un rendez-vous bien ancré dans le calendrier boulistique hexagonal...*

☎ 06 70 15 84 06

<http://nationalcarmausin.asso-web.com/>



©Pheaby

## Mardi 30/07/19

### Le Garric

#### La volonté des cuisses (par le collectif POURQUOI PAS)

🕒 18h30 📍 Maison de la Musique

💶 Gratuit.

*Un piano et quatre artistes de cirque. À la base les portées acrobatiques. Ça jongle aussi, avec les notes, avec les balles, avec les mots et les surprises...*

☎ 05 63 80 29 01



©Olivier Bonnet

### Milhavet

#### Apéritif fermier au Domaine Gayrard

🕒 18h-20h 📍 Domaine Gayrard

💶 Plein tarif : 5 €

*Visite du Domaine Gayrard, dégustation de vins et de produits du terroir.*

☎ 06 98 17 58 35

<https://www.maison-gayrard.com/>



©Laure

## Sainte-Croix

### Marché de producteurs

🕒 18h-22h 📍 la halle

🆓 Gratuit.

*Pour faciliter le consommateur local des Saint-Cruciens, des habitants des communes voisines et pour dynamiser la vie du village, l'association MISS TERRE organise pour sa 1ère année un petit marché de producteurs locaux pendant l'été.*



©Eetba

## Mercredi 31/07/19

### Carmaux

#### Soirées d'été à Carmaux - parc Jean Jaurès

🕒 19h 📍 Parc Jean Jaurès

🆓 Gratuit. Animations gratuites, consommations payantes.

*Cinq soirées sont proposées en juillet et août pour une véritable fête des saveurs.*

*Venez partager ensemble la gastronomie de notre région sur des airs de musique où la convivialité et le plaisir gourmand sont les leitmotifs.*

☎ 05 63 80 22 50



©Mairie de Carmaux

### Le Garric

#### Master Class avec le groupe Pastors of Muppets

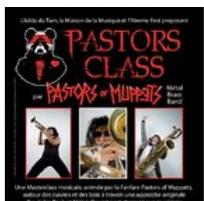
📍 Maison de la Musique

🆓 Gratuit.

*En amont de la soirée d'ouverture de l'Xtrême Festival, une master class d'une journée dirigée par les musiciens de la fanfare métal Pastors of Muppets est programmée le mercredi 31 juillet à Cap'Découverte.*

☎ 05 63 77 32 18

<https://adda81.fr/agenda/l-agenda-culturel/380-pastors-class>



### Le Ségur

#### Récréations Gourmandes à la fromagerie du Buisson Blanc

🕒 9h30-12h 📍 Fromagerie Le Buisson Blanc

👶 Enfant : 6 €

*C'est les vacances, et l'occasion de découvrir la vie d'une ferme laitière en Ségala.*

☎ 05 63 76 76 67



©OTST

### Tanus

#### Visites guidées autour du Viaduc du Viaur

🕒 10h30-12h 📍 Tanus

👤 Adulte : 7 € - Enfant : (6-18 ans) : 3 €

*Entre Aveyron et Tarn, au cœur du Ségala, est posé sur les flancs de la Vallée du Viaur, aussi léger qu'une aile, le majestueux Viaduc du Viaur.*

☎ 05 63 76 76 67

<http://tourisme-tarn-carmaux.fr/>



©OTST

## > A VOIR JUSQU'AU...

... 1/07/19

### Carmaux

#### Fête de la Lande

📍 Quartier de la Lande

*Au fil des ans et des éditions, les fêtes de La Lande sont devenues une institution, un rendez-vous incontournable pour tous les habitants de Carmaux, du Ségala et des contrées proches.*

☎ 05 63 36 41 96 - 05 63 36 53 82 - 06 70 15 84 06



©Comité des fêtes de la Lande

... 5/07/19

### Carmaux

#### Concours communal de fleurissement de la ville de Carmaux

🆓 Gratuit.

*Concours communal de fleurissement*

☎ 05 63 80 22 66

[www.carmaux.fr/](http://www.carmaux.fr/)



... 7/07/19

### Mirandol-Bourgnouac

#### « CARTE BLANCHE » à CLÉMENTINE CUIGUILLERE et MICHEL BRASSAC

🕒 15h19-20h19 - selon les jours 📍 Association La

Grange et l'Etable

🆓 Gratuit.

*Exposition ouverte de 15h 19 à 19h 19 du Mercredi au Dimanche ou sur RDV!*

☎ 06 87 39 00 40



©G et E

... 27/10/19

### Monestiés

Exposition - Etre Femme au Moyen Age

📍 Chapelle Saint Jacques

Venez découvrir l'exposition « Etre femme au Moyen Age », composée de panneaux explicatifs et de costumes médiévaux prêtés par l'Atelier de la Costumerie du Comité du Grand Fauconnier.

☎ 05 63 76 19 17

<https://www.monesties.fr/>



Exposition Musée Bajèn - Vega

📍 Musée Bajèn-Vega

Au travers de la thématique « Cultur'elles », découvrez la femme par Francisco Bajèn, déclinée en portraits, nus, dans des postures tour à tour traditionnelles et modernes... Par Martine Vega, souvent femmes de types méditerranéennes au regard profond.

☎ 05 63 76 19 17

<https://www.monesties.fr/>



Parcours éphémère "Caméléones" à Monestiés

📍 Place de la Mairie

€ Gratuit.

Au détour des ruelles de la cité médiévale, Monestiés vous propose un parcours éphémère composé de portraits de femmes investies dans la vie du village.

☎ 05 63 76 19 17

<https://www.monesties.fr/>



... 9/11/19

### Mirandol-Bourgnouac

Expositions individuelles ou thématiques à La Grange et L'Étable

🕒 15h19-22h19 - selon programme 📍 LA GRANGE

ET L'ETABLE

€ Gratuit.

Expositions individuelles ou thématiques au sein de La Grange ou l'Etable, tout au long de l'année - Exposition collective estivale des artistes locaux ( et d'ailleurs)-résidences artistiques- Spectacles et animations

☎ 06 87 39 00 40



... 6/12/19

### Cagnac-les-Mines

Exposition "Des femmes à la mine"

📍 Musée-Mine Départemental

€ Gratuit.

Cette exposition s'attache à présenter les divers visages des femmes à la mine : travailleuses, femmes au foyer, épouses, mères, veuves, femmes engagées dans la lutte...

☎ 05 63 53 91 70

<http://musee-mine.tarn.fr>



ET AUSSI...

### TOUS LES LUNDIS

#### Carmaux

Toute l'année

Activités du foyer 3ème âge

🕒 13h30-17h30 - Vendredi ouvert 13:30-18:00

📍 Foyer du 3ème âge

Venez vous retrouver et passer du temps avec les gens du foyer 3ème âge.

☎ 0563364849 - 0620612958



### TOUS LES MARDIS

#### Carmaux

Du 23/01 au 4/07/19

Cours yoga sophro Adultes et ados

🕒 18h30-19h30 📍 Maison de la Citoyenneté

€ Tarifs non communiqués.

Pour mieux gérer le stress et les émotions, mieux dormir, améliorer l'estime de soi, se relaxer, prendre un temps pour soi, être heureux.

☎ 06 44 04 98 24

<https://www.bienetre-biengrandir.fr/>



### TOUS LES VENDREDIS

#### Carmaux

Toute l'année

Marché hebdomadaire Carmaux

🕒 8h-13h 📍 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



## Toute l'année

### Activités du foyer 3ème âge

🕒 13h30-17h30 - Vendredi ouvert 13:30-18:00

📍 Foyer du 3ème âge

*Venez vous retrouver et passer du temps avec les gens du foyer 3ème âge.*

☎ 0563364849 - 0620612958



©Phabey

## TOUS LES DIMANCHES

### Carmaux

Du 16/06 au 14/07/19

### Songes d'un kiosque d'été

🕒 17h-20h 📍 Kiosque à Musique

€ Gratuit.

*L'association Les mines de danses, vous invite à venir vivre et danser la salsa, bachata, kizomba, rock. Afionados ou simplement curieux vous êtes les bienvenus !*

☎ 06 51 82 51 18 - 06 60 82 42 37



©Les Mines de Danses

### Tanus

Du 30/06 au 25/08/19

### Marchés d'été

🕒 9h-12h - Dimanche matin 📍 Place de l'église

Ste Martianne de Tanus

€ Gratuit.

*Le marché de produits locaux se déroulera tous les dimanches matin du 30 juin au 25 août.*



©Phabey