



SÉGALA.

— AVEYRON — TARN —
SAUVAGE DE CARACTÈRE

AGENDA DES LOISIRS

Du 1/03/26 au 31/03/26

2025

Dimanche 1/03/26

Blaye-les-Mines

> Les rencontres du bien-être

🕒 9h30-18h 📍 Salle Daniel Balavoine

€ Gratuit.

Une soixantaine de professionnels du bien-être, issus majoritairement du Tarn, présenteront leur activité au public.

Des démonstrations de savoir-faire, des conférences et des ateliers seront proposés gratuitement.

☎ 06 14 30 44 67

www.devenir-db.org/



Samedi 7/03/26

Pampelonne

> La Croisée des Artistes

🕒 10h-18h 📍 Aire de La Croix de Mille

€ Gratuit.

Salon « La Croisée des Artistes », profitez de séances dédiées, expositions photos, livres, peinture, sculpture... Où les artistes locaux seront mis à l'honneur.

☎ 06 09 82 90 46



Du 4 au 5/03/26

Blaye-les-Mines

> Don du sang

🕒 13h30-18h30 tous les jours 📍 Salle Les Pilotis

€ Gratuit.

Partagez votre pouvoir, donnez votre sang !

<https://mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr/>



Mardi 10/03/26

Cagnac-les-Mines

> Journée nationale de la mine et des mineurs

🕒 18h30-20h 📍 Musée-Mine

Départemental

€ Gratuit.

Depuis 2019, le 10 mars est la journée nationale de la mine et des mineurs. Le musée est gratuit ce jour-là. Projection du film « Le magnétophone » de Noémie Aubry.

☎ 05 63 53 91 70

<https://musees.tarn.fr>



Vendredi 6/03/26

Tanus

> Café associatif de la Crouzié

🕒 19h-0h 📍 Debout les Yeux

€ Gratuit.

Le café associatif de la Crouzié est ouvert chaque premier vendredi du mois. Les bénévoles proposent un repas, des jeux et une scène ouverte dans un espace convivial et chaleureux.

☎ 06 69 18 67 86

<https://lacrouzie.fr/deboutlesyeux>



Mercredi 11/03/26

Blaye-les-Mines

> Ad Libitum

🕒 21h 📍 Salle Daniel Balavoine

€ Adulte : 10 € - Enfant : (-15 ans) : 8 €

Deux chrysalides éprouvent leur mue dans l'espace et les fils invisibles tendus entre eux deux, tout en proximité avec le public, révélant fragilité et force. Fascinant.

☎ 05 63 38 55 56

www.sn-albi.fr



Carmaux

> Atelier Créamuse

🕒 14h15-15h45 📍 Médiathèque - Centre culturel Jean-Baptiste Calvignac

€ Gratuit.

Atelier d'arts plastiques et de loisirs créatifs

☎ 05 63 76 85 85

<https://mediatheques.dlireetplus.fr/agenda/a-venir/300-creamuse>



Jeudi 12/03/26

Carmaux

> Conférence Suzanne Valadon, artiste-femme audacieuse

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

€ Gratuit.

Suzanne Valadon (1865-1938), modèle puis peintre, est une femme libre et talentueuse hors des conventions de son temps.

☎ 05 63 76 85 85

<https://mediatheques.dlireetplus.fr>



© L'Atelier pour Tous à la Im

Samedi 14/03/26

Carmaux

> Génération inrocks : rencontre dédicace concert

🕒 16h30-20h30 📍 Médiathèque - Centre culturel Jean-Baptiste Calvignac

€ Gratuit.

Rencontre dédicace avec Marc Besse & Yann Bergheaud pour « Le roman de Murat » suivi du concert de Jeffers Waldo.

☎ 05 63 76 85 85

<https://lamediatheque.carmaux.fr>



© Médiathèque Jean-Baptiste Calvignac

Monestiés

> Banquet médiéval

🕒 19h30 📍 Salle des fêtes

€ Tarif unique : 29 €

Retournez à l'époque médiévale le temps d'un repas. Sur réservation

www.helloasso.com/associations/association-medievale-de-monestiés/evenements/banquet-medieval



© Monestiés à Monestiés

Mercredi 18/03/26

Carmaux

> Pause lecture

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

€ Gratuit. 🧑 À partir de 4 ans

Venez partager un moment de douceur et d'imagination à la médiathèque !

☎ 05 63 76 85 85

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



© Médiathèque Jean-Baptiste Calvignac

Samedi 21/03/26

Carmaux

> Bébé bouquine

🕒 10h30-11h 📍 Médiathèque - Centre culturel Jean-Baptiste Calvignac

€ Gratuit. 🧑 De 0 à 3 ans

Bienvenue dans un moment tout en douceur à la médiathèque !

Bébé bouquine est un temps privilégié pour les tout-petits (de la naissance à 3 ans) et pour les adultes qui les accompagnent.

☎ 05 63 76 85 85

<https://mediatheques.dlireetplus.fr/agenda/a-venir/299-bebe-bouquine>



© Médiathèque Jean-Baptiste Calvignac

> 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>



> 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/>



> 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/>



Du 21 au 28/03/26

Trévién

> Stage : Yoga et Art thérapie

🕒 7h-21h tous les jours 📍 409 chemin du Plô 81190 Trévién

💰 Plein tarif : 600 € - Tarif réduit : 360 €

La libération des émotions à travers le mouvement et la création. Yoga et art thérapie.

📞 06 10 31 69 04



Mardi 24/03/26

Carmaux

> Atelier Aromathérapie

🕒 18h30-20h 📍 Café Dynamo

💰 Adulte : 10 €

Découvrez les huiles essentielles et apprenez à les utiliser dans la vie de tous les jours.

📞 06 14 30 44 67

www.devenir-db.org/



Mercredi 25/03/26

Carmaux

> Atelier marionnettes et théâtre d'objets

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

💰 Gratuit. 🧑 De 7 à 11 ans

La Compagnie Mains d'Argile / Théâtre d'objets éphémères propose un nouvel espace de jeu par le biais de l'objet, le matériau, la marionnette !

Avec Pierre Gatineau, comédien-marionnettiste et metteur en scène de la Cie.

📞 05 63 76 85 85

<https://mediatheques.dlireetplus.fr/agenda/a-venir/292-atelier-marionnettes-theatre-d-objets>



Le Garric

> YANNICK NOAH « Un p'tit tour à deux » + Soleil Launière

🕒 20h30 📍 Maison de la musique

💰 Plein tarif : 38 / 61 €

Un moment de partage, entre musique et souvenirs.

En 2026, Yannick Noah vous embarque pour une tournée acoustique et intimiste, portée par le sourire, le soleil et la bonne humeur.

www.arpegsetremolos.net



Samedi 28/03/26

Blaye-les-Mines

> Bal 80% traditionnel et 20 % musette

🕒 21h 📍 Salle Daniel Balavoine

💰 Tarif unique : 10 €

Fêtons l'arrivée du printemps en dansant !

Bourrées, scottishs, polkas, valse et musette feront de ce bal une soirée festive.

📞 06 29 96 52 37



Carmaux

> Journée du numérique pédagogie - fun - famille - jeux vidéo - cybersécurité - projection

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

€ Gratuit.

Après le succès de l'édition 2025, replongez au cœur du digital lors d'un après-midi interactif dédié au numérique.

☎ 05 63 76 85 85

<http://mediatheques.dlireetplus.fr>



Édith de Carmaux

> 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.

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

☎ 06 44 04 98 24

www.bienetre-biengrandir.fr/



Montirat

> St Patrick à Montirat

🕒 19h30-23h30 📍 Salle des fêtes de Montirat/St Christophe

€ Tarif unique : 14 / 23 €

Venez fêter la Saint Patrick à Montirat !

Organisé par l'association Vivre à Lagarde-Viaur et le Comité des fêtes de Jouqueviel

☎ 06 13 49 97 18 - 07 86 25 88 49

SAMEDI 28 MARS - 19H30

Organisé par l'association Vivre à Lagarde-Viaur

Comité des fêtes de Montirat/St Christophe

ST PATRICK A MONTIRAT

Salle des Sébils

Musique et danse

"SOUS KILT"

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Édith de Carmaux

Tanus

> Rencontre de Marche Nordique

🕒 7h45 📍 Salle des fêtes

€ Tarif unique : 3 / 14 €

Le Comité départemental de la randonnée

pedestre du Tarn, l'UFOLEP et Marche

Nordique Ségala Tarnais organisent une journée dédiée à la marche nordique.

Accessible à tous, licenciés ou non, cette initiative se veut conviviale et non compétitive.

www.helloasso.com/associations/comite-departemental-de-la-randonnee-pedestre-du-tarn/evenements/journee-marche-nordique-1



Édith de Carmaux

Monestiés

> Qi Gong & Taiji Quan hebdomadaire

€ 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>



Édith de Carmaux

ET AUSSI...

TOUS LES LUNDIS

Mirandol-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 Mirandol se déroule tous les lundis de 16h30 à 19h.

☎ 05 63 76 90 11



Édith de Carmaux

Dimanche 29/03/26

Almayrac

> Loto

🕒 14h-18h 📍 Salle des fêtes

€ Tarifs non communiqués.

Loto de l'Association Festive Almayrac

☎ 07 86 50 37 59



Édith de Carmaux

Monestiés

> Cours collectifs de Hatha Yoga à Canitrot

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

💶 Tarifs non communiqués.

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 / 18h30 - 19h45 / 10h00 - 11h15 / 10h00 - 11h15 📍 Pôle Culturel Art'Air

💶 Tarif unique : 18 €

Cours collectifs de yoga pour tous, séances 1h15 matin et soir. Tous les lundis : yoga et renforcement musculaire. Tous les 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/



Saint-Benoît-de-Carmaux

> Cours collectifs de yoga

🕒 18h30 - 19h45 / 18h30 - 19h45 / 10h00 - 11h15 / 10h00 - 11h15 📍 Pôle Culturel Art'Air

💶 Tarif unique : 18 €

Cours collectifs de yoga pour tous, séances 1h15 matin et soir. Tous les lundis : yoga et renforcement musculaire. Tous les 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/



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 mercredi

💶 Tarifs non communiqués.

Atelier théâtre :

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

☎ 06 62 51 40 10



Montirat

> Cours de théâtre pour enfants - séance du mardi

💶 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



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/

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 / 18h30 - 19h45 /
10h00 - 11h15 / 10h00 - 11h15 📍 Pôle
Culturel Art'Air

💰 Tarif unique : 18 €

Cours collectifs de yoga pour tous, séances 1h15 matin et soir.
Tous les lundis : yoga et renforcement musculaire. Tous les
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



OÙ ACHETER VOTRE CARTE DE PÊCHE ?



La pêche à la truite réouvre le
samedi 14 mars 2026 ! Pour vous
procurer votre carte de pêche
rendez-vous au **Point d'Accueil
Touristique de Carmaux.**

**Ouvert du lundi au vendredi de 9h30
à 12h30 et de 14h à 17h30 -**

43 AVENUE ALBERT THOMAS

NE MANQUEZ PAS !

Samedi 28 mars à 7h45 - TANUS

RENCONTRE DE MARCHÉ NORDIQUE

TARIFS : 3 € / 14 €



FFRandonnée Tarn
ufolep
TOUS LES SPORTS... AUTREMENT
JADU

RENCONTRE MARCHÉ NORDIQUE

SAMEDI 28 MARS 2026
TANUS (PLACE DU FOIRAIL)

LES PARCOURS

- Confort : 8km
- Challenge : 12km (d+300)
- Défi : 15km (d+400)
- Initiation

Infos et inscriptions
<https://www.rando-tarn.com/>
05 63 47 73 06 - tarn@ffrandonnee.fr

INSCRIPTION : 3€
Possibilité de repas sur place

