



**GUIDE DES ACTIVITÉS  
SPORTIVES ET  
CULTURELLES SUR LE  
PLATEAU DE  
MONTBAZENS...  
POUR TOUS !**

# SOMMAIRE

|   |    |
|---|----|
| ◆ Accueil de loisirs.....                                   | 1  |
| ◆ Aires de loisirs/ Plan d'eau.....                         | 1  |
| ◆ Aquaform'.....  | 1  |
| ◆ Archerie battle.....                                      | 2  |
| ◆ Arts martiaux.....  | 2  |
| ◆ Badminton.....  | 3  |
| ◆ Bien chez soi et en soi.....                              | 4  |
| ◆ Café numérique.....                                       | 4  |
| ◆ Café tricot crochet.....                                  | 5  |
| ◆ Chantiers bénévoles, stages techniques du patrimoine..... | 5  |
| ◆ Chasse.....   | 5  |
| ◆ Cirque.....   | 7  |
| ◆ City stades.....  | 7  |
| ◆ Club ados.....  | 8  |
| ◆ Couture.....  | 9  |
| ◆ Danse classique, jazz-contemporain, street-jazz.....      | 9  |
| ◆ Danses traditionnelles.....                               | 10 |
| ◆ Dessin.....   | 10 |
| ◆ Disc golf.....  | 11 |
| ◆ Equitation.....   | 12 |
| ◆ Football.....   | 12 |
| ◆ Gymnastique adultes.....                                  | 14 |
| ◆ Gymnastique séniors.....                                  | 16 |
| ◆ Gymnastique enfants.....                                  | 17 |
| ◆ Loisirs créatifs.....                                     | 18 |
| ◆ Médiathèques et points lecture.....                       | 18 |
| ◆ Micro-crèche/Maison petite enfance.....                   | 20 |
| ◆ Multi-sports adultes.....                                 | 21 |
| ◆ Multi-sports enfants.....                                 | 21 |
| ◆ Musique- Chants.....                                      | 21 |
| ◆ Oenophilie.....   | 22 |
| ◆ Patchwork.....  | 23 |
| ◆ Pêche.....  | 23 |
| ◆ Pétanque.....   | 24 |
| ◆ Photos.....   | 25 |
| ◆ Pilates.....  | 25 |
| ◆ Quadbike-Randonnée VTT 4 roues.....                       | 26 |
| ◆ Qi gong.....  | 26 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| ◆ Randonnée pédestre.....    | 27 |
| ◆ Relais petite enfance..... | 27 |
| ◆ Relaxation méditative..... | 28 |
| ◆ Sarbacane.....             | 28 |
| ◆ Scrabble.....              | 28 |
| ◆ Stretching.....            | 29 |
| ◆ Sophrologie.....           | 29 |
| ◆ Techniques douces.....     | 30 |
| ◆ Tennis.....                | 30 |
| ◆ Théâtre.....               | 30 |
| ◆ Tir à l'arc.....           | 31 |
| ◆ VTT.....                   | 32 |
| ◆ Yoga.....                  | 33 |



Crédit photo : Pixabay, libre de droit/ Mise à jour : août 2025  
 Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique

Le guide des activités sportives et culturelles sur le Plateau de Montbazens, édition 2025-2026 est réalisé et mis à jour par la communauté de communes du Plateau de Montbazens et son office de tourisme. Les informations inscrites sont données par les responsables des clubs et des associations. Cela n'engage en rien la responsabilité de la communauté de communes et de son office de tourisme.

# ACCUEIL DE LOISIRS

## LANUÉJOULS - MONTBAZENS - CENTRE SOCIAL

### COORDONNÉES

Mme Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

contact@centresocial-montbazens.fr

### INFOS PRATIQUES

Le mercredi et les vacances scolaires de 7 h 30 à 18 h 30

Pour les enfants de 2ans ½ (si scolarisés)

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.



## AIRES DE LOISIRS/ PLAN D'EAU

### COMPOLIBAT

#### COORDONNÉES

Communauté des Communes du Plateau de Montbazens

05 65 63 76 07

#### INFOS PRATIQUES

Canoës, pédalos, site d'escalade, site de parapente, aires de loisirs avec différents jeux et plusieurs circuits de randonnées (chemin dans Igues dans le topo guide Rignac-Montbazens et 5 PR)

### PRIVEZAC

#### COORDONNÉES

Mairie

05 65 81 96 77

Plan d'eau, possibilité de pêcher (carte de pêche obligatoire)



## AQUAFORM

### MONTBAZENS - SANTÉ VOUS BIEN

#### COORDONNÉES

Mme Amélie BAUR

06 18 44 47 60

santevousbien12@gmail.com

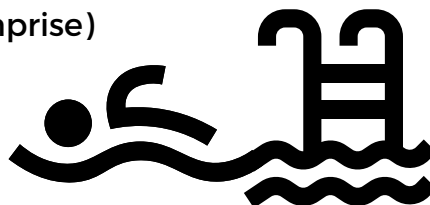
#### INFOS PRATIQUES

Le mardi et le jeudi de 19 h 30 à 20 h 15 (juillet et août)

A la piscine intercommunale de Montbazens

9 € la séance (entrée de la piscine comprise)

Tout public à partir de 7 ans



# ARCHERIE BATTLE

## ROUSSENNAC - ROUSSENN'ARC

### COORDONNÉES

Mr Franck LECLERC

06 31 12 83 23

sports.roussennarc@gmail.com

www.roussennarc.fr

### INFOS PRATIQUES

Tous les jours (sur réservation)

Site à déterminer ensemble

Sur devis (en fonction de la durée, du lieu et du nombre de pratiquants)

A partir de 10 ans

Jeu d'opposition d'équipes (4 à 8 joueurs) type paint-ball avec arc et flèches adaptés.

Excellente activité pour : anniversaires, enterrement vie de garçon / fille, fête de famille, associations, team building

# ARTS MARTIAUX

## MONTBAZENS - AÏKIDO

### COORDONNÉES

Mr Serge GINESTET

06 72 57 39 67 (Serge) - 07 66 34 26 91 (Bernard)

serge.ginestet0332@orange.fr

<https://aikido-montbazens-12.blogspot.com/>

### INFOS PRATIQUES

Le mercredi 18 h 30 à 20 h 00 et le dimanche de 10 h 30 à 12 h 00. Sauf juillet et août, reprise le 3 septembre 2025.

Au dojo du gymnase de Montbazens

180 € (adultes) ; 100 € (enfants 12 - 18 ans) et 120 € (étudiants)

Tout public, à partir de 12 ans

## MONTBAZENS - JUDO, JU-JITSU-TAÏSO

### COORDONNÉES

Mme Rosy CAMPARGUE

06 70 55 37 39

judoclubmontbazinois@gmail.com

<https://judoclubmontbazens.ffjudo.com/>

Page Facebook : Judo Club Montbazens

### INFOS PRATIQUES

Pour les enfants, seul le judo est enseigné. Le Jiu-jitsu + le Judo sont réservés aux adultes.

Le mardi de 17 h 45 à 18 h 45 pour les 8/10 ans, de 19 h 00 à 20 h 15 pour les plus de 10 ans.



20 h 15 à 22 h 00 pour les adultes et les adolescents (préparation aux grades, katas et unités de valeurs techniques)

Le mercredi de 15 h 15 à 16 h 15 pour les mini-poussins, 6-8 ans.

Le vendredi de 17 h 45 à 18 h 45 pour les 8/10ans. De 19 h 00 à 20 h 30 pour les plus de 10 ans. De 20 h 45 à 22 h 15 pour les adultes loisirs

Baby-judo : le mercredi de 14 h 00 à 15 h 00, à partir de 4 ans.

Taïso : Le lundi de 20 h 00 à 21 h 00, à partir de 15 ans

Au gymnase du Fargal à Montbazens

155 à 165 €, sous réserve d'une augmentation pour la saison à venir

A partir de 4 ans

## BADMINTON

### LANUÉJOULS - LES FOUS DU VOLANT

#### COORDONNÉES

Mr Christophe BRANDLI

06 60 04 10 04

c.brandli@wanadoo.fr

#### INFOS PRATIQUES

Le lundi de 20 h 00 à 22 h 00

Au hall polyvalent de Lanuéjols

20 € à l'année

Adultes



### LANUÉJOULS

#### COORDONNÉES

Mme Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

contact@centresocial-montbazens.fr

#### INFOS PRATIQUES

Le vendredi de 15 h 00 à 17 h 00, le mardi de 15 h 00 à 17 h 00

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes, 19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

Adultes séniors

### MONTBAZENS

#### COORDONNÉES

Mme Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

contact@centresocial-montbazens.fr

#### INFOS PRATIQUES

Le jeudi de 19 h 30 à 20 h 30



Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes,  
19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

A partir de 12 ans

## **MONTBAZENS**

### **COORDONNÉES**

Mme Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

contact@centresocial-montbazens.fr

### **INFOS PRATIQUES**

Le jeudi de 20 h 30 à 23 h 00 pour les adultes à Montbazens

## **BIEN CHEZ SOI ET EN SOI**

## **DRULHE**

### **COORDONNÉES**

Mme Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

contact@centresocial-montbazens.fr

### **INFOS PRATIQUES**

8 séances le samedi de 10h à 12h.

Adulte

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes,  
19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

## **CAFÉ NUMÉRIQUE**

## **MONTBAZENS-CAFÉ NUMÉRIQUE**

### **COORDONNÉES**

Mme Delphine BARDOU

06 65 80 45 47

contact@centresocial-montbazens.fr

### **INFOS PRATIQUES**

le jeudi de 18 h 00 à 19 h 30 tous les 15 jours.

Adulte

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes,  
19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.



# CAFÉ TRICOT CROCHET

## **MONTBAZENS-CAFÉ TRICOT CROCHET**

### **COORDONNÉES**

Mme Delphine BARDOU

06 65 80 45 47

contact@centresocial-montbazens.fr

### **INFOS PRATIQUES**

Le lundi de 14 h 00 à 16 h 00, une fois par mois, d'octobre à avril

Adulte

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes,  
19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

# CHANTIERS BÉNÉVOLES ET STAGES TECHNIQUES DU PATRIMOINE

## **PEYRUSSE-LE-ROC - ASSOCIATION LE BASTIDOU**

### **COORDONNÉES**

Mme Chantal SAVIGNAC-SERRES

06 22 35 13 23

lebastidou@rempart.com

[https://www.facebook.com/people/Bastidou-](https://www.facebook.com/people/Bastidou-Peyrusse/pfbid02JBHzyRMjvydbALxcbrhmsdwc7sr3KRNERWT79kHxdoCw4exbGkWzvyB3mqtaJSKGI/)

[Peyrusse/pfbid02JBHzyRMjvydbALxcbrhmsdwc7sr3KRNERWT79kHxdoCw4exbGkWzvyB3mqtaJSKGI/](https://www.facebook.com/people/Bastidou-Peyrusse/pfbid02JBHzyRMjvydbALxcbrhmsdwc7sr3KRNERWT79kHxdoCw4exbGkWzvyB3mqtaJSKGI/)

### **INFOS PRATIQUES**

Horaires et jours d'activités selon les chantiers programmés

A Peyrusse-le-Roc

12 € par jour (pour couvrir les frais de repas), 40 € d'assurance inscription, et 10€ pour la cotisation annuelle à l'association

Tout public, à partir de 16 ans

# CHASSE

## **BRANDONNET - Communale de chasse agréée**

### **COORDONNÉES**

Mr Julien TEULIER

06 10 88 54 45

**COMPOLIBAT - Société de chasse**

**COORDONNÉES**

Mr Johan PORTAL

06 22 30 25 78

johanportal@orange.fr

**INFOS PRATIQUES**

La chasse se pratique sur la commune soit en individuel soit en battue. Les jours de chasse en individuel sont les lundis, mercredis, samedis, dimanches et jours fériés. La chasse en battue est organisée les samedis matin. La chasse se pratique de septembre à janvier. La société de chasse organise tous les ans un repas

**DRULHE - ACCA de Drulhe**

**COORDONNÉES**

Mr Jean-Marie MIRABEL

06 88 62 89 18

mirabel46500@orange.fr

**GALGAN / VALZERGUES - Société de chasse**

**COORDONNÉES**

Mr Jean-François SERRES

05 65 80 44 33

jeanfrancoisserres@orange.fr

**LANUÉJOULS - Société de chasse**

**COORDONNÉES**

Mr Patrick POSIELLO

06 43 94 76 04

patrickposiello@gmail.com

**LUGAN - Diane Luganaise**

**COORDONNÉES**

Mr Pierre RAYNIÉ

05 65 45 35 13

**MONTBAZENS - Diane Montbazinoise**

**COORDONNÉES**

Mr Dominique BRUGEL

06 88 58 97 85

brugeldominique12@gmail.com

**PEYRUSSE-LE-ROC/NAUSSAC/SONNAC - AICA des 3 rivières**

**COORDONNÉES**

[ica3rivieres@hotmail.com](mailto:ica3rivieres@hotmail.com)

## **VAUREILLES - Société de chasse St Laurent**

### **COORDONNÉES**

Mr Simon FRANCES

06 27 69 25 62

simon.frances@wanadoo.fr

## **ROUSSENNAC - Diane Roussennacoise**

### **COORDONNÉES**

Mr Benoît CLEMENT

05 65 64 49 87

## **CIRQUE**

### **LANUÉJOULS- ATELIER CIRQUE**

#### **COORDONNÉES**

Mme Delphine BARDOU

06 65 80 45 47

contact@centresocial-montbazens.fr

#### **INFOS PRATIQUES**

Équilibre, jeux d'adresse, jonglerie

Le mercredi de 9 h 50 à 10 h 50 pour les enfants âgés de 7 à 9 ans.

Le mercredi de 11 h 00 à 12 h 00 pour les enfants âgés de 10 à 12 ans.

Enfants de 7 à 12 ans

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes

19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

## **CITY STADES**

### **LANUEJOULS**

En libre accès



**MONTBAZENS**  
Chemin de l'école  
En libre accès



**ROUSSENNAC**  
En libre accès



## CLUB ADOS

### **MONTBAZENS-CLUB ADOS**

#### **COORDONNÉES**

Mme Delphine BARDOU

06 65 80 45 47

[contact@centresocial-montbazens.fr](mailto:contact@centresocial-montbazens.fr)

#### **INFOS PRATIQUES**

Jeunes, à partir de 11 ans



Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes, 19 € résidents hors Communauté des Communes  
Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

## COUTURE

### MONTBAZENS-COUTURE DÉBUTANTS

#### COORDONNÉES

Mme Delphine BARDOU

06 65 80 45 47

[contact@centresocial-montbazens.fr](mailto:contact@centresocial-montbazens.fr)

#### INFOS PRATIQUES

Atelier de couture débutant 1

1 lundi par mois, de 20 h 00 à 21 h 30

Atelier de couture débutant 2:

1 jeudi par mois de 20 h 00 à 21 h 30.

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes, 19 € pour les résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.



### MONTBAZENS-COUTURE INTERMÉDIAIRE

#### COORDONNÉES

Mme Delphine BARDOU

06 65 80 45 47

[contact@centresocial-montbazens.fr](mailto:contact@centresocial-montbazens.fr)

#### INFOS PRATIQUES

Atelier de couture intermédiaire,

Échange de savoirs tous les lundis de 17 h 00 à 19 h 00

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes, 19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

## DANSE CLASSIQUE - JAZZ/CONTEMPORAIN

### MONTBAZENS

#### COORDONNÉES

Contact : Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

[contact@centresocial-montbazens.fr](mailto:contact@centresocial-montbazens.fr)



## INFOS PRATIQUES

Le mercredi et samedi (selon niveau et type de danse) pour les enfants.

Le mercredi de 19 h 30 à 21 h 00 pour les adultes.

Tarif selon cours pratiqué + adhésion au centre social

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes, 19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

Tout public, à partir de 4 ans

## DANSES TRADITIONNELLES

### MONTBAZENS / RIGNAC - TRES CLOQUIERS PER DANCAR

#### COORDONNÉES

Mme Dany CABROL

06 85 18 50 29

[danycabrol@hotmail.fr](mailto:danycabrol@hotmail.fr)

#### INFOS PRATIQUES

Le mardi soir de 21 h 00 à 23 h 00

1 fois tous les 15 jours, à la salle des fêtes de Rignac

50 € pour l'année

Tout public



## DESSIN

### MONTBAZENS - ART EN GRANGE

#### COORDONNÉES

Mme Edith FRAYSSE

06 41 69 18 56

[edith.fraysse@sfr.fr](mailto:edith.fraysse@sfr.fr)

Organisé par l'association Art en grange (Valzergues)

#### INFOS PRATIQUES

Chaque premier mercredi du mois de 15 h 00 à 17 h 00

Enfants de 7 - 11 ans

7 € la séance

### VALZERGUES - ART EN GRANGE

#### COORDONNÉES

Mme Edith FRAYSSE

06 41 69 18 56

[edith.fraysse@sfr.fr](mailto:edith.fraysse@sfr.fr)



## INFOS PRATIQUES

Le premier et deuxième mardi chaque mois, de 18 h 00 à 20 h 00

50 € pour l'année (de la rentrée d'automne au début de l'été)

Possibilité d'inscription en cours d'année : 25 € par trimestre

Initiation et ateliers spécifiques selon les besoins : crayon, fusain, encres, lavis, aquarelle, acrylique, huile, modelage, etc

Adultes

### Drulhe- ATELIER DESSIN

#### COORDONNÉES

Contact : Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

[contact@centresocial-montbazens.fr](mailto:contact@centresocial-montbazens.fr)

#### INFOS PRATIQUES

Le premier samedi des vacances de 9 h 30 à 10 h 30 pour les 4-6 ans

Le premier samedi des vacances de 10 h 30 à 12 h 30 pour les 7-12 ans

Technique de dessin et exploration de sa créativité.

Tarif selon cours pratiqué + adhésion au centre social

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes, 19 € résidents hors Communauté des Communes,

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

## DISC GOLF

### ROUSSENNAC - ROUSSENN'ARC

#### COORDONNÉES

Mr Franck LECLERC

06 31 12 83 23

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

#### INFOS PRATIQUES

Tous les jours (sur réservation)

Au stade de Roussennac

10 € / personne, devis groupe sur demande

A partir de 8 ans

Discipline cousine du golf, se joue avec frisbees sur un parcours de plusieurs "panières cibles".

# ÉQUITATION

## LES ALBRES - ÉTAPE ÉQUESTRE CALMETTE

### COORDONNÉES

Mme Aimée JACQUART

06 47 86 75 43

### INFOS PRATIQUES

Tous les jours (sur réservation)

Balade en main, balade tout niveau, cours tout niveau

Tarifs allant de 8 € à 30 € la séance

Tout public, à partir de 3 ans



# FOOTBALL

## BRANDONNET/COMPOLIBAT/PRÉVINQUIÈRES/PRIVEZAC

### ÉTOILE SPORTIVE DES RIVES

FOOTBALL - 1 équipe sénior en compétition (D4)

### COORDONNÉES

Mr Jean-Marc BESSIERE

06 81 24 07 78

bessiere.jean-marc@orange.fr

### INFOS PRATIQUES

Entraînements le mardi et le vendredi à 20 h 00 à Privezac à partir de fin juillet puis uniquement le vendredi à partir de début septembre

Les matchs seront à Privezac et Compolibat

Licence 60 € à l'année

A partir de 17 ans (U18)

## UNION SPORTIVE du PAYS ALZURÉEN - CLUB DE FOOTBALL AMATEUR

### COORDONNÉES

Deux co-présidents - (support : secrétaire général)

Mr David COUDERC et Mr Alexandre DUARTE - (support : Anastasia Kwiatkowski)

06 76 01 20 54 - 06 07 71 65 01 - (support : 06 73 70 39 07)

president@uspaysalzureen.fr (support : secretariat@uspaysalzureen.fr)

Site régulièrement mis à jour : [www.uspaysalzureen.fr](http://www.uspaysalzureen.fr)

Réseaux sociaux : Instagram et Facebook

### INFOS PRATIQUES

Contact téléphonique entre 18 h 00 et 20 h 00. Entraînements en semaine, match le week-end

3 terrains de football : Drulhe / Lanuéjols / Maleville

Licence séniors masculine : 100 €, Licence séniors féminine 70 €

Tout public, joueurs, dirigeants, à partir de 17 ans

## **ASSOCIATION SPORTIVE GALGANAISE (ASG)**

### **COORDONNÉES**

Mr Nicolas MALRIEU  
06 21 24 50 12  
nicolasmalrieu@hotmail.fr

### **INFOS PRATIQUES**

Matches à domicile le samedi soir à 20 h 00. Entraînements le mardi et le vendredi 20 h 00 (début août à fin septembre). Entraînements le mardi soir 19 h 30 et le vendredi soir 20 h 00.

Licence 40 €, chaussettes comprises, 2 soirées moules-frites par saison et ventes de calendriers.



## **UNION SPORTIVE MONTBAZENS / RIGNAC**

### **COORDONNÉES**

Mr Eric FILHOL et Mr Didier GARIBAL  
06 07 75 65 55 / 06 86 74 12 72  
garric.corinne@orange.fr / garibal.peyrussou@gmail.com

### **INFOS PRATIQUES**

Toutes les communes des intercommunalités de Montbazens et Rignac

Tout public, à partir de 6 ans

- de 6 à 13 ans : mixte, garçon et fille
- de 13 à 18 ans : section garçon et section fille
- à partir de 18 ans : section garçon et section fille

Renseignements auprès des coprésidents, pour contact auprès des éducateurs de chaque niveau d'âge.

## **ASSOCIATION SPORTIVE VAUREILLES-ANGLARS**

### **COORDONNÉES**

Mr Jonathan TRÉMOUILLES  
06 78 18 13 66  
j.tremouilles@laposte.net

### **INFOS PRATIQUES**

Le vendredi à 19 h 30

Au stade d'Anglars

Licence 60 €

A partir de 25 ans.

## **LES VIEUX CRAMPONS DU PLATEAU DE MONTBAZENS (vétérans)**

### **COORDONNÉES**

Mr Benoît GRANSAGNE et Mr Yvan DANGLES  
06 09 13 13 30 / 06 83 27 75 83  
gransagnebenoit@gmail.com

### **INFOS PRATIQUES**

Le vendredi soir  
Stades du Canton  
10 € cotisation annuelle  
Homme de 35 à 70 ans  
Autres activités culturelles et festives avec notamment les épouses.

## GYMNASTIQUE ADULTES

### COMPOLIBAT - ASSOCIATION SPORTS ET LOISIRS

#### COORDONNÉES

Mme Laëtitia SEGONDS  
06 10 77 84 57

#### INFOS PRATIQUES

Le mardi de 19 h 30 à 20 h 30  
A la salle des fêtes de Compolibat  
Entre 90 et 100 € à l'année  
Adultes tous âges, animé par Mr Marc GARRIGUE



### MONTBAZENS - STEP & SCULPT

#### COORDONNÉES

Mme Delphine BARDOU  
05 65 80 45 47  
[contact@centresocial-montbazens.fr](mailto:contact@centresocial-montbazens.fr)

#### INFOS PRATIQUES

Le lundi de 18 h 00 à 18 h 45  
Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes,  
19 € résidents hors Communauté des Communes  
Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.  
Adultes

### MONTBAZENS - CIRCUIT TRAINING

#### COORDONNÉES

Mme Delphine BARDOU  
05 65 80 45 47  
[contact@centresocial-montbazens.fr](mailto:contact@centresocial-montbazens.fr)

#### INFOS PRATIQUES

Le lundi de 18 h 50 à 19 h 35  
Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes,  
19 € résidents hors Communauté des Communes  
Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.  
Adultes

## **MONTBAZENS - ABDOS -STRETCH**

### **COORDONNÉES**

Mme Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

[contact@centresocial-montbazens.fr](mailto:contact@centresocial-montbazens.fr)

### **INFOS PRATIQUES**

Le lundi de 19 h 45 à 20 h 25.

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des

Communes, 19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

Adultes



## **MONTBAZENS - CUISSES-ABDOS-FESSIERS**

### **COORDONNÉES**

Mme Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

[contact@centresocial-montbazens.fr](mailto:contact@centresocial-montbazens.fr)

### **INFOS PRATIQUES**

Le vendredi de 18 h 15 à 19 h 00.

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des

Communes, 19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

Adultes

## **MONTBAZENS - CUISSES-ABDOS-FESSIERS**

### **COORDONNÉES**

Mme Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

[contact@centresocial-montbazens.fr](mailto:contact@centresocial-montbazens.fr)

### **INFOS PRATIQUES**

Le vendredi de 18 h 15 à 19 h 00.

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes,

19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

Adultes

## **MONTBAZENS - ATELIER « GARDEZ LA FORME »**

### **COORDONNÉES**

Mme Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

[contact@centresocial-montbazens.fr](mailto:contact@centresocial-montbazens.fr)

## INFOS PRATIQUES

Atelier de Gym Douce Le vendredi de 15 h 45 à 16 h 45. Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes, 19 € résidents hors Communauté des Communes.

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

## ROUSSENNAC - AVEYRON MULTISPORTS ÉVASION (AMUSE)

Gymnastique d'entretien

### COORDONNÉES

Mr François MOBIAN

06 87 03 81 19

amuse.quadbike@gmail.com

www.amuse-quadbike.fr

### INFOS PRATIQUES

Le mercredi à 21 h 00

A Roussennac

Pour les tarifs nous contacter, réservation obligatoire

Adultes



## VALZERGUES - CLUB DE GYMNASTIQUE

### COORDONNÉES

Mme Anne CAMBON et Mme Marie GARRIC

06 03 10 78 36 / 06 83 73 43 77

### INFOS PRATIQUES

Le jeudi de 20 h 30 à 21 h 30

A la salle des fêtes de Valzergues

100 € à l'année

Adultes

# GYMNASTIQUE SENIORS

## LES RETRAITÉS SPORTIFS

### COORDONNÉES

Mme Éliane CAYSSIALS

05 65 80 62 51 - 06 70 80 21 45

robert.cayssials@orange.fr

## INFOS PRATIQUES

Le vendredi de 11 h 00 à 12 h 00  
Au gymnase de Montbazens  
75 € + 6 € la carte / saison  
Séniors



## SANTÉ VOUS BIEN - GALGAN - PACHINS - LUGAN

### COORDONNÉES

Mme Amélie BAUR  
06 18 44 47 60  
santevousbien12@gmail.com

### INFOS PRATIQUES

Le lundi de 9 h 15 à 10 h 15 à la salles des fêtes de Lugan, le jeudi de 9 h 15 à 10 h 15 à la salle des fêtes de Galgan et le vendredi de 9 h 00 à 10 h 00 à Pachins  
Du 8 septembre 2024 au 30 juin 2025, pas de cours pendant les vacances scolaires.

## GYMNASTIQUE ENFANTS

### MONTBAZENS-BABY GYM

#### COORDONNÉES

Mme Delphine BARDOU  
05 65 80 45 47  
contact@centresocial-montbazens.fr

#### INFOS PRATIQUES

Le mercredi de 10 h 00 à 11 h 00 (3-4 ans) ou de 11 h 00 à 12 h 00 (5-6 ans)  
Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes, 19 € résidents hors Communauté des Communes  
Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.  
Enfants âgés de 3 à 6 ans



### MONTBAZENS - MULTISPORTS

#### COORDONNÉES

Mme Delphine BARDOU  
05 65 80 45 47  
contact@centresocial-montbazens.fr

#### INFOS PRATIQUES

Le vendredi de 17 h 00 à 18 h 30 pour les enfants âgés de 6 à 9 ans. Le vendredi de 18h 30 à 20 h 00 pour les enfants âgés de 10 à 12 ans et de 20 h 00 à 21 h 30 pour les lycéens et les adultes

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes,  
19 € résidents hors Communauté des Communes  
Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre  
social.  
A partir de 6 ans

## LOISIRS CRÉATIFS

### **MONTBAZENS - ATELIERS MAINS HABLES**

#### **COORDONNÉES**

Mme Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

contact@centresocial-montbazens.fr

#### **INFOS PRATIQUES**

Le lundi de 14 h 00 à 16 h 00, tous les 15 jours

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes,  
19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre  
social.

Adultes



## MÉDIATHÈQUES ET POINTS LECTURE RÉSEAU DES MÉDIATHÈQUES DU PLATEAU DE MONTBAZENS

### **BRANDONNET-La brandothèque - médiathèque**

#### **COORDONNÉES**

58 place du Bourg 12350 BRANDONNET

brandothèque.brandonnet12350@gmail.com

#### **INFOS PRATIQUES**

Le mercredi de 9 h 00 à 12 h 00

Le samedi de 9 h 00 à 12 h 00

### **COMPOLIBAT - POINT LECTURE**

#### **COORDONNÉES**

23 chemin des Sources 12350 COMPOLIBAT

05 65 81 95 50

commune.compolibat@wnadoo.fr

#### **INFOS PRATIQUES**

Du lundi au vendredi de 9 h 00 à 12 h 00



## **GALGAN - Médiathèque**

### **COORDONNÉES**

40 place du Bourg 12220 GALGAN

05 65 63 81 50

[bibliogalgan@orange.fr](mailto:bibliogalgan@orange.fr)

### **INFOS PRATIQUES**

Le mardi et le jeudi de 16 h 30 à 18 h 00. Le mercredi de 9 h 30 à 11 h 00 et le samedi de 15 h 30 à 18 h 00

## **LANUÉJOULS - MÉDIATHÈQUE**

### **COORDONNÉES**

20 rue des Jonquilles 12350 LANUEJOULS

Deuxième étage de la mairie.

### **INFOS PRATIQUES**

Ouverture début octobre et sera par la suite ouverte aux horaires suivantes :

Le mercredi de 10 h 00 à 12 h 00 et de 15 h 00 à 17 h 00

Le vendredi de 16 h 00 à 18 h 00 et le samedi de 10 h 00 à 12 h 00

## **MONTBAZENS- MOULIN DE LA CULTURE - médiathèque**

### **COORDONNÉES**

11 quartier du Vieux Bourg 12220 MONTBAZENS

05 65 63 77 94 0678747724

[mediatheques.montbazens@gmail.com](mailto:mediatheques.montbazens@gmail.com)

### **INFOS PRATIQUES**

Du lundi au vendredi de 9 h 00 à 12 h 00 et de 14 h 00 à 17 h 00 et le vendredi jusqu'à 18 h 30

Le samedi de 9 h 00 à 12 h 00

## **PEYRUSSE-LE-ROC - POINT LECTURE**

### **COORDONNÉES**

4 place des Treize Vents 12220 PEYRUSSE-LE-ROC

05 65 80 49 33

### **INFOS PRATIQUES**

Du lundi au samedi de 10 h 00 à 12 h 00



## **PRIVEZAC - POINT LECTURE**

### **COORDONNÉES**

2 la Combie 12350 PRIVEZAC

05 65 81 96 77

[mairie.privezac@wanadoo.fr](mailto:mairie.privezac@wanadoo.fr)

### **INFOS PRATIQUES**

Le lundi de 8 h 30 à 12 h 00, le mardi de 13 h 00 à 17 h 00, le mercredi de 8 h 30 à 12 h 00

## **LUGAN - POINT LECTURE**

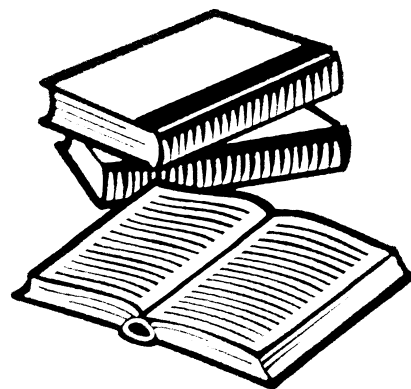
### **COORDONNÉES**

Place des Hospitaliers 12220 LUGAN

jacky.fabie@wanadoo.fr

### **INFOS PRATIQUES**

Le samedi de 11 h 00 à 12 h 00



## **ROUSSENNAC - MÉDIATHÈQUE**

### **COORDONNÉES**

12 place St Eutrope 12220 ROUSSENNAC

05 65 63 70 68

biblio.rousennac@gmail.com

### **INFOS PRATIQUES**

Le mercredi de 15 h 00 à 17 h 00 et le samedi de 10 h 00 à 12 h 00

## **VALZERGUES - POINT LECTURE**

### **COORDONNÉES**

Mairie

52 place Saint Roch 12220 VALZERGUES

05 65 64 90 80

mairievalzergues@orange.fr

### **INFOS PRATIQUES**

Le mardi et le vendredi de 8 h 00 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 17 h 30

## **LES ALBRES**

### **COORDONNÉES**

Mairie

45 rue de la Mairie 12220 LES ALBRES

05 65 80 42 64

mairielesalbres-aveyron@neuf.fr

### **INFOS PRATIQUES**

Du lundi au vendredi de 9 h 00 à 12 h 00

# **MICRO CRÈCHE - MAISON DE LA PETITE ENFANCE**

## **MONTBAZENS-LANUÉJOULS « LA FARANDOLE » et « À PETIT PAS »**

### **COORDONNÉES**

Mme Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

contact@centresocial-montbazens.fr

### **INFOS PRATIQUES**

Du lundi au vendredi de 7 h 30 à 18 h 30

Montbazens: au centre social, Lanuéjols: à la mairie

Agrément pour 12 enfants sur chaque site

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.



## MULTI-SPORTS ADULTES

### AVEYRON MULTISPORTS ÉVASION - AMUSE

#### COORDONNÉES

Mr François MOBIAN

06 87 03 81 19

amuse.quadbike@gmail.com

www.amuse-quadbike.fr

#### INFOS PRATIQUES

Le vendredi à 20 h 00

A Montbazens

Pour les tarifs nous contacter, réservation obligatoire

Adultes



## MULTI-SPORTS ENFANTS

### AVEYRON MULTISPORTS ÉVASION - AMUSE

#### COORDONNÉES

Mr François MOBIAN

06 87 03 81 19

amuse.quadbike@gmail.com

www.amuse-quadbike.fr

#### INFOS PRATIQUES

Le vendredi à 17 h 00 (6 / 8 ans) et 18 h 30 (9 / 12 ans)

A Montbazens

Pour les tarifs nous contacter, réservation obligatoire

Enfants



## MUSIQUE-CHANTS

### COMPOLIBAT - LES Z'IGUES - CHANT

#### COORDONNÉES

Mme Paulette IMBERT

05 65 81 93 53

#### INFOS PRATIQUES

Le jeudi, en hiver à 17 h 00 et en été à 18 h 00

A la salle des aînés de Compolibat

10 € à l'année

Tout public



**CONSERVATOIRE À RAYONNEMENT DÉPARTEMENTAL (C.R.D.) -  
ANTENNE DE MONTBAZENS**

**COORDONNÉES**

Mr Jérémy COSTES  
jeremy.costes@crd-aveyron.fr  
www.crd-aveyron.fr

**INFOS PRATIQUES**

Au gymnase de Montbazens

Pour les jours de cours, s'adresser directement au conservatoire.

Les tarifs sont modulés en fonction des revenus de la famille et sont dégressifs en fonction du nombre de personnes d'une même famille inscrite au conservatoire



**MONTBAZENS - CHŒUR DE MONTBAZENS EUPHONIE**

**COORDONNÉES**

Mr Christian GUIRAUDIE  
06 26 24 83 94  
christianguiraudie@orange.fr

**INFOS PRATIQUES**

Le mardi de 14 h 30 à 16 h 30

A la salle Ségala au centre social de Montbazens

100€ cotisation annuelle, payable en une ou plusieurs fois à la convenance de chacun  
Tout public

**MONTBAZENS - CERCLE DE CHANTS**

**COORDONNÉES**

Mme Delphine BARDOU  
05 65 80 45 47  
contact@centresocial-montbazens.fr

**INFOS PRATIQUES**

1 vendredi dans le mois de 18 h 15 à 19 h 45 + possibilité de 6 stages le samedi matin de 9 h 30 à 12 h 30

À Lanuéjols et à Drulhe

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes, 19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

Adultes



## OENOPHILIE

**MONTBAZENS « LO PAISSEL » DÉGUSTATION CONNAISSANCE DES VINS**

**COORDONNÉES**

Mr Christophe LEROUX et Mr Pierre SIMON  
05 81 35 18 89 / 06 48 59 97 28  
simonpierre12@orange.fr



## INFOS PRATIQUES

Le mercredi à 20 h 00 une fois par mois

A la salle du ségala

120 € l'année

Adultes

# PATCHWORK

## MONTBAZENS

### COORDONNÉES

Mme Danielle Pénissat et Mme Christine DUBOS

06 19 77 45 74

czjmd@wanadoo.fr

### INFOS PRATIQUES

Le jeudi de 14 h 00 à 17 h 00

A la salle ségala au centre social

Cours pendant les vacances scolaires sauf celles de Noël

25 €

Tout public



## MONTBAZENS

### COORDONNÉES

Mme Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

contact@centresocial-montbazens.fr

### INFOS PRATIQUES

Le premier samedi du mois de 10 h 30 à 17 h 00

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes,

19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

Adultes

# PÊCHE

## ASSOCIATION LE VER ROUGE AUBIN - CRANSAC - MONTBAZENS - A.A.P.P.M.A

### COORDONNÉES

Mr Patrick MARTY

06 15 31 25 25

aappmaleverrouge@gmail.com

<https://www.aappma-leverrouge.fr>

## INFOS PRATIQUES

Du 1er janvier au 31 décembre

Étang de Roussennac : étang du Roudillou et étang de Lagarrigue, rivières Lot, Aveyron, etc.

Moins de 12 ans 7 €, - de 18 ans 25 €, découverte femme 40 €, adultes 85 €, journalière 13 €.

Tout public

## PRIVEZAC

### COORDONNÉES

Mairie de Privezac

07 86 65 47 00 / 05 65 81 96 77

### INFOS PRATIQUES

Plan d'eau classé en 1ère catégorie, carte de la fédération obligatoire et carte du plan d'eau obligatoire.

Les tarifs :

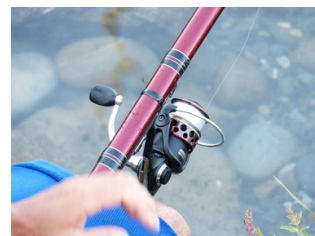
Carte saisonnière 50 €

Carte découverte moins de 12 ans 15 €

Carte mensuelle à partir du 1er mai jusqu'au 18 septembre 20 €

Carte journalière du 1er mai jusqu'au 18 septembre 5 €

La pêche ouvrira le samedi 14 mars et sera ouverte le samedi, le dimanche et jours fériés jusqu'au 1er mai. A partir du 1er mai jusqu'au 18 septembre ouvert tous les jours. Une seule canne est autorisée (1ère catégorie). Respecter les réserves indiquées par les panneaux. Le nombre de prises journalières est limité : 2 grosses truites environ 1kg ou 1 grosse truite environ 1kg et 5 petites truites ou 6 petites truites portions ou 4 tanches. Dès que le quota est atteint, la pêche est terminée. Lâcher de truites à l'ouverture, au-delà régulièrement jusqu'au 1er mai. Pêche contrôlée et surveillée.



## PÉTANQUE

### PÉTANQUE MONTBAZINOISE

#### COORDONNÉES

Mr Gilles CAVALIÉ

07 86 53 41 67

doudou.mumu@live.fr

#### INFOS PRATIQUES

Tous les jours de 15 h 00 à 19 h 00

Au terrain du causse à Montbazens

Licence 50 € + tenue à voir, ou carte de membre à 20 €

Tout public, pas de limite d'âge



# PHOTOS

## **MONTBAZENS - ASSOCIATION INTERNATIONALE D'ART ECHIQUIER**

### **COORDONNÉES**

Mr Alain DELANNEAU

06 37 92 46 12

a.delanneau@gmail.com

### **INFOS PRATIQUES**

Pour plus d'informations, contacter directement l'association

## **MONTBAZENS - D'CLICK MONTBAZINOIS**

### **COORDONNÉES**

Mr Claude FAURE

06 14 18 14 97

faure.claude@gmail.com

### **INFOS PRATIQUES**

Le premier mardi du mois (à l'exception de juillet et août)

A la zone du Colombier de Montbazens

30 €, adhésion annuelle

Tout public, studio photos, labo photos et salle de réunion



# PILATES

## **MONTBAZENS**

### **COORDONNÉES**

Mme Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

contact@centresocial-montbazens.fr

### **INFOS PRATIQUES**

Le mardi de 18 h 50 à 19 h 50 ou de 20 h 00 à 21 h 00

Le jeudi de 17 h 15 à 18 h 15 ou de 18 h 20 à 19 h 20

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes, 19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

Adultes

## **ROUSSENNAC**

### **COORDONNÉES**

Mme Stéphanie LANGE

06 43 18 13 98

antrecieletterre@gmail.com



## INFOS PRATIQUES

Le lundi : 17 h 15 et 19 h 45

Le mardi : 17 h 30

Le mercredi : 17 h 15 et 18 h 30

Le jeudi : 9 h 30 et 10 h 45

Salle privée à domicile

Tarif à la séance ou carnet de 10, 20 ou 30

Tout public

## QUADBIKE - RANDONNÉE VTT 4 ROUES

### **AVEYRON MULTISPORTS ÉVASION - AMUSE**

#### COORDONNÉES

Mr François MOBIAN

06 87 03 81 19

amuse.quadbike@gmail.com

www.amuse-quadbike.fr

#### INFOS PRATIQUES

7/7, en fonction du planning de la structure

Secteur Montbazens - Rignac

Randonnées encadrées 1 h 00 30 €, 1 h 30 40 €, 2 h 00 50 €, réservation obligatoire

Enfants de plus de 1m40, adultes et séniors



## QI GONG

### **MONTBAZENS**

#### COORDONNÉES

Mme Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

contact@centresocial-montbazens.fr

#### INFOS PRATIQUES

Le jeudi de 19 h 30 à 21 h 00

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes, 19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

Adultes

## RANDONNÉE PÉDESTRE

### VIVRE A LANUÉJOULS - "LES MANJAS CAMINS"

#### COORDONNÉES

Mr Claude FALGUIÈRES

06 81 29 53 38

claude.falguières1@orange.fr

#### INFOS PRATIQUES

Le lundi et le jeudi (sauf juillet et août)

Départ Place du Foirail à Lanuéjols

Licence annuelle (fédérale) environ 30 € à l'année

Public adulte

Calendrier communiqué mi-août pour les randonnées de septembre à décembre



### RANDO'ZALBRES

#### COORDONNÉES

Mr Jean-Marie THÉRON

05 65 80 42 12

jean-marietheron@orange.fr

#### INFOS PRATIQUES

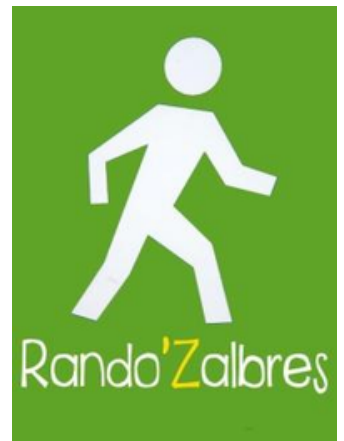
<https://www.randozalbres.fr/>

Le jeudi après-midi

Les Albres et déplacements sur le département

31 €

Tout public



## RELAIS PETITE ENFANCE

### MONTBAZENS-LANUÉJOULS - « L'ILE AUX ENFANTS »

#### COORDONNÉES

Mme Delphine Bardou

05 65 80 45 47

#### INFOS PRATIQUES

Pour les parents, futurs parents, gardes d'enfants à domicile et assistant.es maternels  
Lieu d'information, d'échange et d'accompagnement

Permanence administrative à Lanuéjols ou Montbazens, sur rendez vous, le lundi de  
13 h 00 à 18 h 15 et le jeudi de 13 h 00 à 16 h 30.

Temps collectifs hebdomadaires : à Montbazens le lundi de 9 h 00 à 12 h 00 et à  
Lanuéjols le jeudi de 9 h 00 à 12 h 00.

Pour plus d'informations contacter directement le centre social.

# RELAXATION MÉDITATIVE

## MONTBAZENS

### COORDONNÉES

Mme Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

contact@centresocial-montbazens.fr

### INFOS PRATIQUES

1 fois par mois le mercredi ou le samedi. Planning au centre social

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes, 19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

Tout public, à partir de 10 ans



# SARBACANE

## ROUSSENNAC - ROUSSENN'ARC

### COORDONNÉES

Mr Franck LECLERC

06 31 12 83 23

sports.roussennarc@gmail.com

www.roussennarc.fr

### INFOS PRATIQUES

Tous les jours (sur réservation)

Lieu-dit Salviganes à Roussennac

10 € / personne, devis groupe sur demande.

A partir de 8 ans

# SCRABBLE

## MONTBAZENS

### COORDONNÉES

Mr Claude ROUQUIER et Mme Raymonde ORIOT

05 65 80 66 97 / 05 65 80 49 71

### INFOS PRATIQUES

Le lundi de 13 h 45 à 17 h 00

2 parties

A la salle du Mouli Del Bent

Gratuit

Tout public



# STRETCHING

## MONTBAZENS

### COORDONNÉES

Mme Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

contact@centresocial-montbazens.fr

### INFOS PRATIQUES

Le jeudi de 12 h 30 à 13 h 30

Adultes

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes, 19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

Adultes

## ROUSSENNAC

### COORDONNÉES

Mme Stéphanie LANGE

06 43 18 13 98

antrecieletterre@gmail.com

### INFOS PRATIQUES

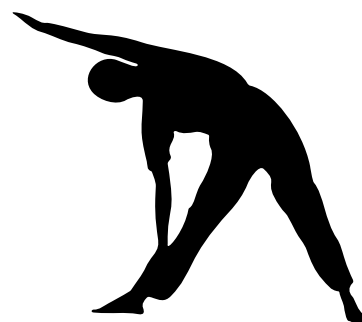
Le mercredi : 19 h 45

Salle privée à domicile

Tarif à la séance ou carnet de 10, 20 ou 30 séances

Tout public

Cours 10 personnes maximum



# SOPHROLOGIE

## MONTBAZENS

### COORDONNÉES

Mme Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

contact@centresocial-montbazens.fr

### INFOS PRATIQUES

Le lundi de 20 h 00 à 21 h 00 ou le vendredi de 14 h 00 à 15 h 00, 1 fois par mois (possibilité de s'inscrire au bonus : 10 séances supplémentaires, le lundi par mois de 20 h 00 à 21 h 00)

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes, 19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

Adultes

# TECHNIQUES DOUCES

## ROUSSENNAC

### Coordonnées

Mme Stéphanie LANGE

06 43 18 13 98

antrecieletterre@gmail.com

### INFOS PRATIQUES

Le lundi: 18 h 30

Le mardi : 9 h 30

Le mercredi : 9 h 30

Salle privée à domicile

Tarif à la séance ou carnet de 10, 20 ou 30 séances

Tout public

Cours 10 personnes maximum

# TENNIS

## LANUÉJOULS

### COORDONNÉES

Mr Lionel CHAPTAL

07 80 06 77 34 - 05 65 29 44 91

lio-chaptal@hotmail.com

<http://www.club.fft.fr/lanuejoulstennisclub/>

### INFOS PRATIQUES

Le samedi de 9 h 00 à 12 h 00 jeunes 5/12 ans et de 16 h 30 à 18 h 00 et de 18 h 00 à 19 h 30 les 13/18 ans.

Cours ados le jeudi soir de 18 h 00 à 21 h 00 (2 groupes)

Cours adultes : le mardi de 18 h 00 à 21 h 00 (3 groupes)

Au chemin des Prades 12350 LANUÉJOULS

De 70 à 100 €, selon formule

Tous âges (à partir de 5 ans). A partir de 12 ans, catégorie « adolescents » donc 1 h 30 de cours au lieu de 1 h 00 pour les enfants.



# THÉÂTRE

## COMPOLIBAT - LES ZIGUES

### COORDONNÉES

Mme Paulette IMBERT

05 65 81 93 53

### INFOS PRATIQUES

A la salle des aînés de Compolibat

10 € à l'année

Réunions toutes les 1ers lundis du mois

Tout public



## THÉÂTRE DE L'ARAIGNÉE

### COORDONNÉES

Mr Laurent BELET

06 31 51 57 52

theatrearaignee@gmail.com

### INFOS PRATIQUES

Le mardi soir à 20 h 30

A la salle des spectacles à Montbazens

Cotisation de 18 € à l'année, pour adhérer à l'association (assurance pour les représentations)

Adultes amateurs



## TIR À L'ARC

### AVEYRON MULTISPORTS ÉVASION - AMUSE

#### COORDONNÉES

Mr François MOBIAN

06 87 03 81 19

amuse.quadbike@gmail.com

www.amuse-quadbike.fr

#### INFOS PRATIQUES

Vacances d'été, si intéressés sur une autre période, nous contacter.

Secteur Montbazens - Rignac

Pour les tarifs nous contacter, réservation obligatoire

Enfants de plus de 8 ans et adultes,



### ROUSSENN'ARC

#### COORDONNÉES

Mr Franck LECLERC

06 31 12 83 23

sports.roussennarc@gmail.com

www.roussennarc.fr

#### INFOS PRATIQUES

(sur réservation)

12 € / personne, dégressif si plusieurs séances, devis groupe sur demande

Lundi matin 9h30 et 10h45 au Boulodrome de Rignac

Mercredi 18h00, 19h30, 21h à la Halle Couverte de Montbazens

Vendredi 18h et 19h30 à Compolibat

Les autres jours : 14h 00, 15h15, 16h30, 17h45, 19h à Roussennac

A partir de 8 ans



## **PACHINS PRIVEZAC - TIR à L'ARC**

### **COORDONNÉES**

Mme Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

contact@centresocial-montbazens.fr

### **INFOS PRATIQUES**

Le vendredi, une fois par mois de 17 h 45 à 19 h 00 pour les enfants âgés de 8 à 11 ans à Pachins. Le mardi de 19 h 15 à 20 h 45 pour les enfants à partir de 12 ans à Privezac et le vendredi de 19 h 15 à 20 h 45 pour les enfants à partir de 12 ans à Pachins.

Le mardi de 19 h 15 à 20 h 45 à Privezac et le vendredi de 19 h 15 à 20 h 45 à Pachins pour les adultes.

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes, 19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

## **VTT**

### **ROUSSENN'ARC - VTT ASSISTANCE ÉLECTRIQUE**

#### **COORDONNÉES**

Mr Franck LECLERC

06 31 12 83 23

sports.roussennarc@gmail.com

www.roussennarc.fr

#### **INFOS PRATIQUES**

Du dimanche au vendredi , sur réservation: randonnées accompagnées (planning sur le site internet)

Sur le Plateau de Montbazens, le Pays Rignacois et le Bassin Decazeville (10 à 45 km)

A partir de 10 € / personne (selon distance du circuit)

A partir de 12 ans ( 1m30)

Possibilité de louer des vélos à assistance électrique

VTT adultes : de 30 € à 85 € selon durée

Remorque : de 7 € à 18 € selon durée

Siège enfants : de 3 € à 7 € selon durée



## LANUÉJOULS - MONTBAZENS

### COORDONNÉES

Mme Delphine BARDOU

05 65 80 45 47

[contact@centresocial-montbazens.fr](mailto:contact@centresocial-montbazens.fr)

### INFOS PRATIQUES

Le mardi :

- de 9 h 00 à 10 h 30 à Lanuéjols

- de 10 h 45 à 11 h 45 à Lanuéjols , yoga adapté pour une découverte tardive ou redécouverte du yoga

- de 15 h 00 à 16 h 30 à Montbazens

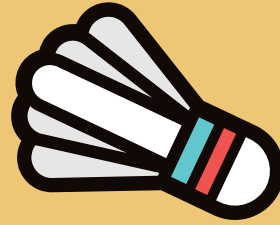
Le mercredi de 19 h 30 à 21 h 00 à Lanuéjols

Adhésion au centre social : 16 € pour les résidents de la Communauté des Communes, 19 € résidents hors Communauté des Communes

Pour plus d'informations (tarifs, déroulement, etc.) contacter directement le centre social.

Adultes






**OFFICE DE TOURISME DU PLATEAU DE  
MONTBAZENS**

**MOULIN DE LA CULTURE**

11 quartier du Vieux Bourg - 12220 MONTBAZENS

 **05 65 63 77 94- 06 42 16 23 41**

 **ot@plateau-de-montbazens.com**

 **[www.plateau-de-montbazens.com](http://www.plateau-de-montbazens.com)**

