



**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

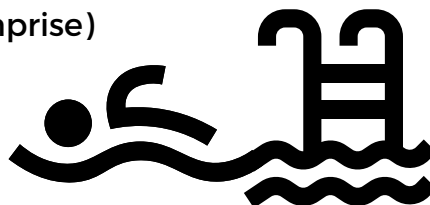
INFOS PRATIQUES

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



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

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

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

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

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



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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

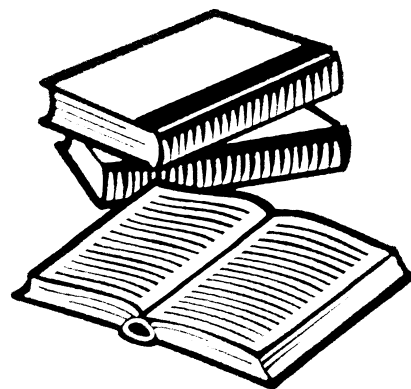
COORDONNÉES

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 :

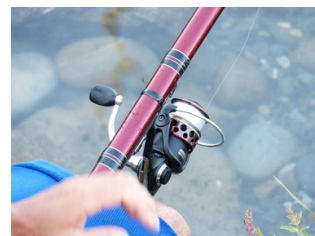
Carte saisonnière 50 €

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

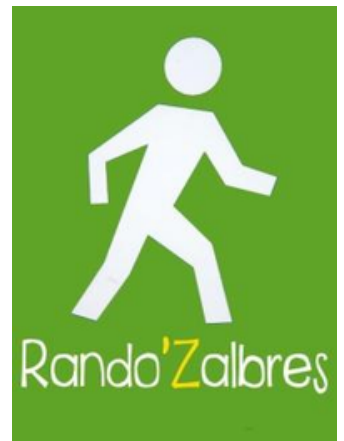
<https://www.randozalbres.fr/>

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

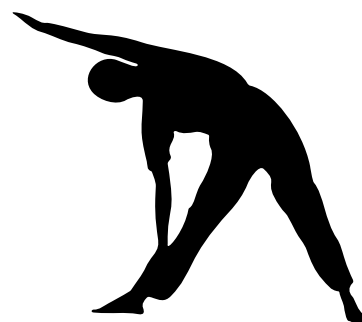
Le mercredi : 19 h 45

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

theatreaaignee@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

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



MONTBAZENS

COORDONNÉES

Mme Esther BENOIST

06 31 60 36 58

lesentierdesfees@proton.me

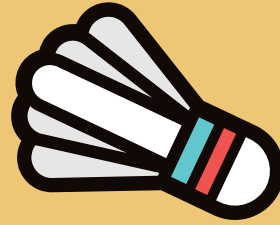
INFOS PRATIQUES

19h le jeudi au dojo au gymnase

25 euros / mois, séance de 1 h 30

Pour tous niveaux : débutants, intermédiaires et avancés. Périodiquement séances de yoga thérapeutique, sur demande, pour personnes à mobilité réduite, femmes enceintes et personnes ayant des problèmes de santé.

Petit plus : pendant les vacances : ateliers yoga et plantes médicinales.



**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.montbazens@gmail.com



www.plateau-de-montbazens.com

