

## DANSE COUNTRY

ADULTES

(à partir de 14 ans)

Claude RAT  
06 27 93 14 91

Salle de danse de l'Albaret - Mercredi / Débutants : 19h - 20h  
Confirmés : 20h15 - 22h

## ATELIER TRICOT ET CROCHET

ADULTES

Sarah REILLES Annie LAFON  
07 66 79 48 63 06 08 97 62 10

Au CAPIAL - Mercredi 20h00

## PHOTO

TOUT PUBLIC

(1) Jean BES (2) Marcel CASSAGNES  
06 48 28 85 95 05 63 16 14 96

Au CAPIAL - (1) Numérique : Jeudi - 20h15  
(2) Argentique : Initiation N&B débutants  
Jours et horaires à déterminer

## THÉÂTRE

ADOS ET ADULTES

Thierry MARINA  
06 52 51 64 77

La GARE / CAPIAL - Mardi 20h et mercredi 14h

## TAROT

ADULTES

Gérard GIRAUD  
06 03 88 34 39

Au CAPIAL - Lundi 13h30 et Jeudi 13h30

## PEINTURE SUR SOIE

TOUT PUBLIC

Mireille VERLE  
06 46 02 62 03

Au CAPIAL - Mardi et Jeudi 14h00 à 17h00

## POTERIE

ADULTES

Nadine AUREJAC  
05 63 60 29 67

Au CAPIAL - Lundi 14h et 18h30 / Mardi 14h  
Mercredi 14h / Jeudi 20h30

## ANIMATIONS DU 4<sup>E</sup> TRIMESTRE

RETROUVEZ LA MAISON D'ANIMATION

# LO CAPIAL

**DIMANCHE 8 SEPTEMBRE**

Au Forum des associations,  
**COMPLEXE DE L'ALBARET**

**VENDREDI 11 OCTOBRE**

Pour notre Assemblée générale,  
au **CAPIAL** - 20h30

**SAMEDI 19 OCTOBRE** - 20h30

**CONCERT MUSIQUE CLASSIQUE**

Piano et Violoncelle

Célia Quilichini et Naïs Rivarel

**SALLE DE LA GARE**

**DIMANCHE 10 NOVEMBRE** - 21h

**46<sup>E</sup> FÊTE DES CHÂTAIGNES**

BAL GRATUIT - ORCHESTRE : Alex LORENZO

Musette - Variété - Disco - Années 80-90

**SALLE DE L'ALBARET**

**SAMEDI 23 & DIMANCHE 24 NOVEMBRE**

**VIDE ATELIER PEINTURE**

**AU CAPIAL**

**DE MAI À SEPTEMBRE**

**ANIMATION D'ÉTÉ CANOË-KAYAK** - Vallée du TARN - 5km d'Albi

**BASE NAUTIQUE DES AVALATS**

Accueil de groupes - Location individuelle

Mai, juin et septembre sur réservation / Juillet et août 7j/7 - dès 9h

**05 63 45 19 49** - [locapial.org/canoe-kayak](http://locapial.org/canoe-kayak)

Retrouvez toute  
**NOTRE ACTUALITÉ**  
sur :

notre site internet : [www.locapial.org](http://www.locapial.org)  
Suivez-nous sur les réseaux sociaux :



Association Loi 1901 Déclarée en Préfecture du Tarn - Le 17/10/1977, n°W811009395  
Siret : 352 082 754 00024 - Agréments J.S.L. : 81 82 F 115-81 J.E.P. 04 AM 059  
Affiliée Ligue Enseignement - FOL 81 - UFOLEP - FFCK - FFA - FFRP - FFCT  
Fédération photographique de France

## ACTIVITÉS 2024-2025

SPORTIVES,  
DE LOISIRS,  
CULTURELLES

MAISON D'ANIMATION

# LO CAPIAL

•• 48<sup>E</sup> SAISON ••

Siège social :  
Place St-Georges,  
81160 Saint-Juery  
**05 63 55 19 40**  
[locapial@orange.fr](mailto:locapial@orange.fr)  
[www.locapial.org](http://www.locapial.org)



FÉDÉRATION TARN

la ligue de  
l'enseignement  
un avenir par l'éducation populaire

## ATHLÉTISME ————— JEUNES ET ADULTES

(1) Alyne GAMEL (1) Jean-Louis BOYER (2) Serge CARRIERE  
06 70 38 05 54 07 86 99 29 25 06 24 14 98 66

(1) École d'athlétisme (de 7 à 13 ans)  
Stade ALBARET ou STADE DE LESCURÉ  
Mercredi 14h30 - 16h30

(2) Adultes : Entraînement - Préparation physique  
Courses sur route, Trail, selon planning

## RANDONNÉE PÉDESTRE — TOUT PUBLIC

Jean SALOMON  
06 07 71 06 34  
jeanetfrancoise12@orange.fr

Parking de la GARE ou ALBARET  
Tous les dimanches matin (départ 8h00) ou journée (voir programme détaillé)  
Mardi 8h30 (rando douce) et 13h00  
Jeudi 8h (à la journée), 13h00 et 13h30 (rando douce)  
Sortie « BIEN-ÊTRE » Lundi 13h30

## MARCHE NORDIQUE ————— ADULTES

Martine LASSERRE  
07 79 82 31 09

Parking de la GARE  
Initiation de Septembre à Décembre  
Mercredi 13h45 et Samedi : 9h00  
Vendredi 9h : 2 niveaux, 8 et 10 km

## V.T.T. ————— JEUNES

Jean-Pierre MAS Alexandre GARCIA  
06 82 08 16 01 06 73 35 47 80

(à partir de 12 ans)  
ET ADULTES

Départ du CAPIAL  
Adultes : Dimanche 8h30  
Jeunes (VTT) : Samedi 14h00

## VOLLEY-BALL ————— ADULTES

Laura CHAMAYOU  
06 33 41 71 62

Salle de l'ALBARET  
Femmes et hommes  
Mercredi 20h15

## DANSE JAZZ ————— ADULTES

Bénédicte CABROL  
06 15 67 13 52

Salle de gym de l'ALBARET  
Adultes débutants : Vendredi 18h15 - 19h30

## CYCLOTOURISME ————— ADULTES

Michel AUSSENAC  
06 71 50 19 22

Place MARIE CURIE  
Samedi 13h30 : Randonnée - Balade

## BADMINTON ————— (À partir de 8 ans)

(1) Étienne GAUTIER  
06 26 66 57 91

(2) Nicolas DE OLIVEIRA  
06 21 72 17 33

(1) ADULTES  
Salle de l'ALBARET  
Lundi 19h00 à 22h30  
Jeudi de 19h30 à 22h30

(2) Famille / Loisir - Salle de l'ALBARET  
Dimanche de 10h à 12h  
(2) Jeunes - GYMNASÉ  
Mercredi à 17h : 8/10 ans  
18h15/20h15 : 11/18 ans

## ACTIVITÉS DE LA FORME — ADULTES

Patrick HASSAÏNE  
06 03 68 20 77

Salle de Danse - ALBARET  
Body Renforcement : Lundi de 18h00 à 20h00  
Fit Tonic : Jeudi de 18h00 à 19h00

## CANOË-KAYAK ————— ADULTES

ANGEL CONDÉ  
06 87 42 70 19

(Même débutants !)

Base nautique des AVALATS  
Samedi 14h00 - Toute l'année

## ROLLER-HOCKEY ————— (À partir de 16 ans)

Damien CONSTANS  
06 84 75 55 36

Salle de l'ALBARET - Mardi 20h  
GYMNASÉ - Dimanche 17h00

## FOOT À 7 ————— ADULTES

Hervé BLANC  
06 27 49 29 70

Stade de l'ALBARET  
Entraînements : Mercredi ou Jeudi 19h30 - 21h30  
Matches : Dimanche à 10h

## FOOT EN MARCHANT — ADULTES

Jean-Louis BOYER  
07 86 99 29 24

Salle de l'ALBARET  
Vendredi : 15h - 17h

## CONVERSATION EN OCCITAN — ADULTES

Michel TAYAC  
05 63 55 01 50

Au CAPIAL  
1<sup>er</sup> mardi du mois : 14h30 - 16h

## VITRAIL ————— ADULTES

(1) Françoise ANDOUARD (2) Maryse LIVIERO  
06 70 34 70 04 06 70 12 06 63

Au CAPIAL :  
(1) Vitrail/Fusing - Lundi et Mardi de 14h00 à 18h00  
(2) Vitrail Plomb Tiffany - Jeudi de 14h30 à 19h30

## PEINTURE ————— TOUT PUBLIC

Geneviève CUNNAC  
06 81 79 40 09

Au CAPIAL - Lundi et Jeudi de 14h00 à 16h30

## ART & CRÉATION ————— ADULTES

Chantal DIOGO  
06 67 66 11 69

Au CAPIAL - Mercredi de 14h00 à 17h00

## ATELIER D'ÉCRITURE — ADULTES

Michel EHRHARD  
06 16 66 52 20

Au CAPIAL - Lundi 14h - 16h / Tous les 15 jours