

ATELIER TRICOT ET CROCHET

ADULTES

Sarah REILLES
05 63 60 89 07
Annie LAFON
06 08 97 62 10

Au CAPIAL - Mercredi 20h15

THÉÂTRE

ADULTES

Thierry MARINA
06 52 51 64 77

Salles Gare :
Mercredi 20h et Vendredi 13h30
Au Capial :
lundi et mardi 20h00

PHOTO

TOUT PUBLIC

(1) Jean BES
06 48 28 85 95
(2) Marcel CASSAGNES
05 63 45 14 96

Au CAPIAL
(1) Numérique : Jeudi - 20h15
(2) Argentique : Jours et horaires à déterminer

POTERIE

ADULTES

Nadine AUREJAC
05 63 60 29 67

Au CAPIAL - Lundi 14h et 18h00, Mardi 14h00 et 19h30,
Mercredi 14h00, Jeudi 20h30

PEINTURE SUR SOIE

TOUT PUBLIC

Mireille YERLE
05 63 45 08 78

Au CAPIAL
Mardi et Jeudi 14h00 à 17h00

TAROT

ADULTES

Renée ALBINET
05 63 55 19 40

Au CAPIAL
Lundi 14h00 et Jeudi 20h30

ANIMATIONS DU 4^{ÈME} TRIMESTRE

VENDREDI 13 SEPTEMBRE
Assemblée générale
de la maison d'Animation «Lo Capial»
Place Saint-Georges - 20h30

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE
RANDO VII
"LA TRACÉ DE FRANÇOIS"
en vallée du TARN (3 circuits)
Départ de Sérénac (Salle municipale)

DIMANCHE 10 NOVEMBRE - 21H30
42^{ÈME} FÊTE DES CHÂTAIGNES
BAL GRATUIT
ORCHESTRE AUX COULEURS DU TEMPS
Musette, Variété, Disco, Années 80/90
Salle de l'Albaret

De mai à septembre
ANIMATION D'ETE CANOË-KAYAK
Vallée du Tarn
A 5 km 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 - www.locapial.org/canoe-kayak

Retrouver toute l'actualité
de notre association
sur notre site internet
www.locapial.org
Suivez nous
sur notre compte Facebook et sur Twitter

LO CAPIAL
MAISON D'ANIMATION

43^{ÈME} SAISON

ACTIVITÉS

SPORTIVES - RÉCRÉATIVES - CULTURELLES

2019 - 2020

SIÈGE SOCIAL :
PLACE ST-GEORGES, 81160 SAINT-JUERY
TÉL. 05 63 55 19 40
Courriel : locapial@orange.fr
www.locapial.org

ASSOCIATION LOI 1901 DÉCLARÉE EN PRÉFECTURE DU TARN
LE 17/10/1977 N° W811009395
SIRET : 352 082 754 00016 - URSSAF : 810 4293
AGRÈMENTS 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

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

ATHLÉTISME

JEUNES ET ADULTES

(1) Alyne GAMEL
06 70 38 05 54
(2) Serge CARRIERE
06 32 95 21 61

Stade de l'ALBARET
(1) ECOLE D'ATHLETISME (de 7 à 13 ans)
Mercredi 14h30 - 16h30

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

RANDONNÉE PÉDESTRE ET MARCHÉ NORDIQUE

TOUT PUBLIC

(1) Jean SALOMON
06 07 71 06 34
jeanetfrancoise12@orange.fr
(2) Martine LASSERRE
07 79 82 31 09

(1) RANDONNÉE
Place Marie Curie
Tous les Dimanches matin (départ 8h00)
ou Journée (cf programme)

Mardi 8h30 (Rando douce) et 13h00
Jeudi 8h (à la journée), 13h00 et 13h30
SORTIE «BIEN-ÊTRE» Lundi 13h30

(2) MARCHÉ NORDIQUE
Mercredi 13h45, Vendredi 9h00 et Samedi 9h00

VOLLEY BALL

ADULTES

Maxime ALBERT
07 52 67 89 20

Salle de l'Albaret
Femmes et hommes
Mercredi 20h15 à 22h30

ROLLER-HOCKEY

(à partir de 16 ans)

Damien CONSTANS
06 84 75 55 36

Salle de l'Albaret - Mardi 20h
Gymnase - Dimanche 17h00

V.T.T.

JEUNES
(à partir de 12 ans)
et ADULTES

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

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

CYCLOTOURISME

ADULTES

David KOWALCZYK
06 08 42 62 10

Parking Gare - 13h30
Vendredi : sortie Santé Bien-Être
Samedi : Randonnée - Balade

BADMINTON

(à partir de 8 ans)

(1) Etienne GAUTIER
06 26 66 57 91
(2) Nicolas de OLIVEIRA
06 21 72 17 33

(1) ADULTES
Salle de l'Albaret
Lundi 19h00 et 20h30
Gymnase Municipal
Jeudi 20h30

(2) En Famille
Salle de l'Albaret
Samedi 10h à 12h

(2) Jeunes - Gymnase - Mercredi
17h : 8/10 ans - 18h15/20h15 : 11/18 ans

ACTIVITÉS DE LA FORME

ADULTES

Bernard PALAYSI
06 31 15 24 31

Salle de Danse - Albaret
Lundi et Jeudi 18h00 à 20h00

CANOË-KAYAK

JEUNES (à partir de 16 ans)
et ADULTES

Bernard RAYET
06 37 01 82 29

Samedi 14h00 - Toute l'année

DANSE-JAZZ

JEUNES
(à partir de 6 ans)

Bénédicte CABROL
06 15 67 13 52

Salle de Gym - Albaret
Samedi 13h30 - 14h30 - 15h30

FITNESS DANCE

ADULTES

Janine TOULERON
06 60 35 19 89

Salle de Danse - Albaret
Mercredi 18h00 à 19h00

VITRAIL

ADULTES

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

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

PEINTURE

TOUT PUBLIC

Jean RUDZINSKI
06 80 58 27 33

Au CAPIAL - Lundi et Jeudi 14h00 à 16h30

ART & CRÉATION

ADULTES

Chantal DIOGO
06 67 66 11 69

Au CAPIAL - Mercredi 14h00 à 17h00

ATELIER D'ÉCRITURE

ADULTES

Martine LASSERRE
07 79 82 31 09

Au CAPIAL - 1er Lundi du mois 14h15 - 15h45