

## ATELIER TRICOT ET CROCHET

ADULTES

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

Au CAPIAL - Mercredi 20h15

## THÉÂTRE

ADULTES

Thierry MARINA  
06 52 51 64 77

La GARE / CAPIAL  
Mercredi 20H et Vendredi 14h

## 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 18h30, Mardi 14h  
Mercredi 14h, Jeudi 20h30

## PEINTURE SUR SOIE

TOUT PUBLIC

Mireille YERLE  
05 63 45 08 78

Au CAPIAL  
Mardi et Jeudi 14h00 à 17h00

## TAROT

ADULTES

Gérard GIRAUD  
06 03 88 34 39

Au CAPIAL  
Lundi 13h30 et Jeudi 13h30

## JARDINAGE & BIODIVERSITÉ

Angel CONDÉ  
06 87 42 70 19

Au CAPIAL - jours et périodicité à déterminer

## ANIMATIONS DU 4<sup>ÈME</sup> TRIMESTRE <sup>(1)</sup>

SAMEDI 15 OCTOBRE - 20H30  
CONCERT LYRIQUE

«Les Dames aux grands airs»  
Célia QUILICHINI (Piano)  
Emmanuelle NAHARRO (Soprano)  
Mise en scène : Bernard MALLEK  
Salle de spectacle LA GARE

JEUDI 10 NOVEMBRE - 21H  
44<sup>ÈME</sup> FÊTE DES CHÂTAIGNES

BAL GRATUIT  
ORCHESTRE Didier MALVEZIN  
Musette, Variété, Disco, Années 80/90  
Salle de l'Albaret

De mai à septembre  
ANIMATION D'ETE CANOÛ-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](http://www.locapial.org/canoe-kayak)

RETROUVER TOUTE NOTRE ACTUALITE  
sur notre site internet  
[www.locapial.org](http://www.locapial.org)

Suivez nous  
sur notre compte Facebook et sur Twitter

(1) Les animations et les activités des sections  
sont annoncées sous réserve des restrictions  
que pourraient imposer la situation sanitaire

**LO CAPIAL**  
MAISON D'ANIMATION

# 46<sup>ÈME</sup> SAISON

## ACTIVITÉS <sup>(1)</sup>

SPORTIVES - RÉCRÉATIVES - CULTURELLES

### 2022 - 2023

SIÈGE SOCIAL :  
PLACE ST-GEORGES, 81160 SAINT-JUERY  
TÉL. 05 63 55 19 40  
Courriel : [locapial@orange.fr](mailto:locapial@orange.fr)  
[www.locapial.org](http://www.locapial.org)

SUIVEZ-NOUS SUR :



ASSOCIATION LOI 1901 DÉCLARÉE EN PRÉFECTURE DU TARN  
LE 17/10/1977 N° W811009395  
SIRET : 352 082 754 00024  
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 24 14 98 66

(1) ECOLE D'ATHLETISME (de 7 à 13 ans)  
Stade ALBARET ou stade de Lescure  
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  
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

## 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  
(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

## VOLLEY BALL

ADULTES

Laura CHAMAYOU  
06 33 41 71 62

Salle de l'Albaret  
Femmes et hommes  
Mercredi 20h15

## ROLLER-HOCKEY

(à partir de 16 ans)

Damien CONSTANS  
06 84 75 55 36

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

## CYCLOTOURISME

ADULTES

Michel AUSSENAC  
06 71 50 19 22

Parking de la Gare  
Samedi 13h30 : 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 à 22h30  
Jeudi 20h30 à 22h30

(2) Famille / Loisir  
Salle de l'Albaret  
Dimanche 10h à 12h

(2) Jeunes - Gymnase - Mercredi  
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  
Lundi et Jeudi 18h00 à 20h00

## CANOË-KAYAK

ADULTES  
(Même débutants !)

Angel CONDÉ  
06 87 42 70 19

Samedi 14h00 - Toute l'année

## DANSE JAZZ

JEUNES  
(à partir de 5 ans)

Bénédicte CABROL  
06 15 67 13 52

Salle de l'Albaret  
Samedi 13h30 - 14h30 - 15h30

## FOOT À 7

ADULTES

Hervé BLANC  
06 27 49 29 70

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

## CONVERSATION EN OCCITAN

ADULTES

Michel TAYAC  
05 63 55 01 50

Au CAPIAL - 2ème mardi du mois 14h30 - 16h

## 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'ECRITURE

ADULTES

Michel EHRHARD  
06 16 66 52 20

Au Capijal - Lundi 14h - 16h  
Tous les 15 jours