

ATELIER TRICOT ET CROCHET

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

ADULTES

Au CAPIAL - Mercredi 20h15

THÉÂTRE

ADULTES

Thierry MARINA
06 52 51 64 77

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

PHOTO

TOUT PUBLIC

(1) Jean BES 06 48 28 85 95
(2) Marcel CASSAGNES 06 63 15 11 06

Au CAPIAL - (1) Numérique : Jeudi - 20h15
(2) Argentique : Initiation N&B débutants
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 VERLE
06 46 02 62 03

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^E TRIMESTRE

RETROUVEZ LA MAISON D'ANIMATION

LO CAPIAL

DIMANCHE 10 SEPTEMBRE

Au Forum des associations,
COMPLEXE DE L'ALBARET

VENDREDI 13 OCTOBRE

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

VENDREDI 10 NOVEMBRE - 21h

45^E FÊTE DES CHÂTAIGNES
BAL GRATUIT - ORCHESTRE Didier MALVEZIN
Musette - Variété - Disco - Années 80-90

SALLE DE L'ALBARET

SAMEDI 9 DÉCEMBRE - 20h30

CONCERT MUSIQUE CLASSIQUE
Piano et Violoncelle
Célia Quilichini et Naïs Rivaret

SALLE DE LA GARE

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

Retrouvez toute
NOTRE ACTUALITÉ
sur :

notre site internet : 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 2023-2024

SPORTIVES,
DE LOISIRS,
CULTURELLES

LO CAPIAL

MAISON D'ANIMATION

• 47^E SAISON •

Siège social :
Place St-Georges,
81160 Saint-Juery
05 63 55 19 40
locapial@orange.fr
www.locapial.org



ATHLÉTISME ————— JEUNES ET ADULTES

(1) Alyne GAMES (2) Serge CARRIERE
06 70 38 05 54 06 24 14 98 66

(1) École d'athlétisme (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 ou ALBARET
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)

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

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 ET JEUNES

Bénédicte CABROL
06 15 67 13 52

Salle de l'ALBARET
Adultes débutants : Vendredi 18h15 - 19h15
Jeunes : Samedi 13h30 - 14h30 - 15h30

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 - GYMNASE
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 et Jeudi de 18h00 à 20h00
Fit Tonic : Vendredi de 18h00 à 19h15

CANOË-KAYAK ————— ADULTES

ANGEL CONDÉ
06 87 42 70 19

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
GYMNASE - Dimanche 17h00

FOOT À 7 ————— ADULTES

Hervé BLANC
06 27 49 29 70

Stade de l'ALBARET
Entraînements : Mercredi 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
2^e 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