

## ATHLÉTISME ————— JEUNES ET ADULTES

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

(1) École d'athlétisme (de 7 à 11 ans)  
Stade **ALBARET** ou **STADE DE LESCURE**  
Mercredi 14h30 - 16h30

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

## RANDOÑÉE 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 (randonnée douce) et 13h00  
Jeudi 8h (à la journée), 13h00 et 13h30 (randonnée douce)  
Sortie « BIEN-ÊTRE » Lundi 13h30

## MARCHE NORDIQUE ————— ADULTES

Martine **LASSERRE** Claude **CANITROT**  
07 79 82 31 09 06 37 36 26 60

### 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** Salle de l'**ALBARET**  
06 33 41 71 62 Femmes et hommes  
Mercredi 20h15

## 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** Salle de l'**ALBARET**  
07 86 99 29 24 Vendredi : 15h - 18h

## DANSE JAZZ ————— ADULTES

Bénédicte **CABROL**  
06 15 67 13 52

### Salle de gym de l'**ALBARET**

Adultes débutants : Vendredi 18h15 - 19h15  
Adultes intermédiaires : Vendredi 19h15 - 20h15

## CYCLOTOURISME ————— ADULTES

Michel **AUSSENAC**  
06 71 50 19 22

### Place **MARIE CURIE**

Samedi 13h30 : Randonnée - Balade

## BADMINTON ————— JEUNES

(1) Étienne **GAUTIER**  
06 26 66 57 91

(2) Nicolas **DE OLIVEIRA** (à partir de 11 ans)  
06 21 72 17 33 ET ADULTES

(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 (11-18ans) - **GYMNASE**  
Mercredi de 17h30 à 19h45

## ACTIVITÉS DE LA FORME ————— ADULTES

Patrick **HASSAÏNE**  
06 03 68 20 77

### Salle de Danse - **ALBARET**

Body Renforcement : Lundi de 18h00 à 20h00  
et le jeudi de 18h00 à 20h00

## CANOË-KAYAK ————— ADULTES

FABRICE **DESCOMBES**  
06 71 22 75 43

(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  
**GYMNASE** - Dimanche 17h00

## JEUX DE SOCIÉTÉ & LUDIQUES

Cédric **ASTRUC**  
06 62 42 39 96

JEUNES ET ADULTES  
(à partir de 12 ans)

Au **CAPIAL** - Vendredi 20h30 (semaines paires)

## CONVERSATION EN OCCITAN

Michel **TAYAC**  
05 63 55 01 50

ADULTES

### Au **CAPIAL**

1<sup>er</sup> mardi du mois : 15h - 16h30

## 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 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

## LOISIRS CRÉATIFS ————— ADULTES

Chantal **DIOGO**  
06 67 66 11 69

Au **CAPIAL** - Mercredi de 14h00 à 17h00

### BRODERIE

Au **CAPIAL** - Lundi de 14h00 à 17h00  
(tous les 15 jours)

## ATELIER D'ÉCRITURE ————— ADULTES

Michel **EHRHARD**  
06 16 66 52 20

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

## 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 45 14 96  
(1) Jean-Pierre PEIRO      (2) Corinne FARENC  
06 75 38 18 11                  06 86 92 41 00

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 vendredi 14h

## TAROT ————— ADULTES

Michel ROUXES  
06 45 76 64 96

Au CAPIAL - Lundi 13h30 et Jeudi 13h30

## PEINTURE SUR SOIE ————— TOUT PUBLIC

Mireille YERLE  
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 7 SEPTEMBRE**      **VENDREDI 10 OCTOBRE**

Au Forum des associations,      Pour notre Assemblée générale,  
**COMPLEXE DE L'ALBARET**      au **CAPIAL** - 20h30

**SAMEDI 11 OCTOBRE** - Matinée

La section randonnée pédestre accueille le

**TROPHÉE DES CLUBS TARNAIS**

Départ :  
**SALLE DE LA GARE**

**SAMEDI 18 OCTOBRE** - 20h30

**CONCERT MUSIQUE CLASSIQUE**

Duo de pianos  
Célia Quilichini et Antton Condé

**SALLE DE LA GARE**

**LUNDI 10 NOVEMBRE** - 21h

**47<sup>e</sup> FÊTE DES CHÂTAIGNES**

BAL GRATUIT - ORCHESTRE : Alex LORENZO  
Musette - Variété - Disco - Années 80-90

**SALLE DE L'ALBARET**

**LES 5, 6 ET 7 DÉCEMBRE** - 14h-18h

**VIDE ATELIER PEINTURE (TABLEAUX)**

**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)

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 2025-2026

SPORTIVES,  
DE LOISIRS,  
CULTURELLES

MAISON D'ANIMATION

# LO CAPIAL

•• 49<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