

MARS

2018

Retrouvez les dernières mises à jour
sur notre agenda en ligne ...

Animations & Loisirs

Office de Tourisme des

Hautes Terres
d'Aveyron

L'AUBRAC À NOS PORTES

Bureau d'Espalion

• 05 65 44 10 63
23, place du Plô

Du lundi au samedi

9h30-12h30 / 14h-17h30

www.tourisme-espalion.fr

Bureau d'Estaing

• 05 65 44 03 22

24, rue François d'Estaing

Du lundi au vendredi

9h30-12h30 / 14h-17h30

www.tourisme-estaing.fr

Suivez-nous sur :



Marchés traditionnels

Espalion | **Vendredi matin**

Foire & Marché

St-Côme-d'Olt | **Dimanche matin**

Petit marché de producteurs

Cinéma REX | Espalion

Ouvert tous les jours sauf le jeudi

Programme au 05 65 44 00 32 ou

www.veocinemas.fr/espalion-rex

Jeudi 1^{er}

Randonnées pédestres, Le Sentier de l'Amarou (moyen / 3h30-13 km) ou Les Palanges (facile / 3h-9km), Rdv 13h30, foirail de Saint-Côme-d'Olt (Club de randonnées St-Cômois)

Samedi 3

Mini randonnée pédestre, Aboul-Gillorgues (facile / 2h30-7 km), Rdv 13h30, Foirail de Saint-Côme-d'Olt (Club de randonnées St-Cômois)

Conférence Les Pyramides de GIZEH à *Espalion*, 20h30, salle de la Gare, sur le thème (Culture et Patrimoine)

Concours de belote à *Sébrazac*, 20h30 à la salle de fêtes (Foyer Rural)

Quine à *Coubisou*, 21h, salle des fêtes (Comité des fêtes)

Samedi 3 et dimanche 4

Découverte de la vannerie mixte à *Espalion*, ce sont des éclisses de châtaignier avec tressage de l'osier, de la ronce ou de la clématite. Nous irons en cueillette, pour trouver un peu de châtaignier... Tarifs : 45€ la journée ou 80€ les deux jours, adhésion à l'association libre. Inscriptions auprès de Christelle au 06 70 04 74 02 (La Parenthèse)

Dimanche 4

Thé dansant avec « Aux Couleurs du temps » à *Villecomtal*, 14h30-19h30, salle des fêtes – tarif 10 € goûter compris (Les Rascalous)

Spectacle « Contes enchantés » (opéra lyrique) au *Nayrac*, 16h, Espace multiculturel - Contes et légendes tirés de livrets d'opéra, concert lyrique proposé par la compagnie Calune Opéra - Tout public à partir de 8 ans - Billetterie sur place : 10 €/ad. et 5 € moins de 12 ans (Communauté de Communes Comtal, Lot et Truyère)

Quine à *Sébrazac*, 14h, salle de fêtes (Foyer Rural)

Repas Estofinade, au restaurant Le Relais de Boralde - Réservation : 05 65 44 06 41

Mardi 6

Rendez-vous LudO' pour les Séniors à *Espalion*, 15h à 17h, centre social : espace de jeux pour remuer les méninges, activer les zygomatiques et détendre les esprits ! Accès libre et gratuit (Centre Social Espalion Estaing)

Jeudi 8

Rendez-vous en Cuisine à *Espalion*, 10h-14h, Plateau de la Gare. Un temps pour mitonner, pâtisser et mijoter des petits plats simples dans la bonne humeur ! Repas pris ensemble ou on emporte la préparation - Inscriptions auprès de Cindy au 05 65 48 92 66 ou cs.espalion-estaing@wanadoo.fr - Tarif : 4,50€/non adhérent - 2€/adhérent (Centre Social Espalion-Estaing)

Randonnée pédestre, Causse et Rougier (facile / 3h30-11.5km), Rdv 13h30, Foirail de Saint-Côme-d'Olt (Club de randonnées St-Cômois)

Vendredi 9 mars

Concours de belote à *Estaing*, 20h30 salle d'animation (Vivre Livres)

Expositions

Estaing | Médiathèque

Exposition des artistes

d'OzArts Citoyens

28 février au 24 avril

• *Mardi 9h-12h*

• *Mercredi et samedi 14h-17h excepté 10 mars (voir conférence à Estaing)*

Rendez-vous mensuel

Espalion | Centre Social

LudO' Doudou

Espace de jeux et de rencontres parents/enfants (0-4 ans) : Jeux / Portage / Discussions / Ateliers

• *Tous les lundis matins de 9h30-12h Hors vacances scolaires*

Samedi 10

Stage de pâtisserie à *Espalion*, 9h30, sur le thème «Le Pain de mie maison dans tout ses états», à ce stage vous apprendrez : le pétrissage, les différentes levées, le façonnage et la cuisson, tous ces éléments n'auront plus de secret pour vous. Nous réaliserons aussi des croques monsieur, des hamburgers maison ainsi que des toasts. Réservation : 05 65 48 11 41 ou 06 80 59 13 44 - Tarif : 45€ /pers. (Les Mains dans la farine)

Conférence sur Marie Talabot à *Estaing*, 15h, salle d'animation, animée par Louis Mercadié (Médiathèque)

Repas moule/frites à *Sébrazac*, 19h30, salle de fêtes (APE)

Spectacle occitan "Jove e polit" au *Nayrac*, 20h30, Espace Multiculturel - théâtre et musique... du rire à la poésie avec le conteur et chanteur Jean-Louis COURTIAL (Foyer Rural du Nayrac)

Concours de Belote au *Causse de Coubisou*, 20h30, salle des fêtes du Causse (Chasse)

Concours de Belote, à *Verrières*, 20h30, salle de fêtes (Comité d'animation de Verrières)

Concours de Belote à *Villecomtal*, 20h30, salle des fêtes (Sport Quilles de Villecomtal)

Dimanche 11

Randonnée du Fel au départ du Cayrol, RDV à 13h, salle d'animation du Cayrol (moyen - 4h) - (Lou Caminaire Del Cayrol)

Théâtre à *Sébrazac*, 14h, salle des fêtes, pour les 40 ans du Foyer Rural (Sébrazac Théâtre)

Quine "sans ordinateur" à *Espalion*, 14h30, centre Francis Poulenc (Ensemble Polyphonique d'Espalion)

Thé dansant à *St Côme d'Olt*, à partir de 16h, salle de fêtes, avec Sylvie Pullès, suivie d'une soupe au fromage (Comité des fêtes)

Mardi 13

Rendez vous séniors à *Espalion*, 15h à 16h, Centre Social - Sur le thème « Être et mieux être au quotidien », le centre social propose une séance de découverte de la sophrologie caycédiennne avec Virginie Tavernier, sophrologue. Un moment de détente qui soulage les méninges et repose les esprits - Inscription obligatoire au 05 65 48 92 66 (Centre Social Espalion-Estaing)

Jeudi 15

Randonnées pédestres, panorama sur le lac de Castelnau/Lassouts (moyen / 4h-14 km) ou variante du panorama sur le lac de Castelnau/Lassouts (facile / 3h30-9.5km), Rdv 13h30, foirail de Saint-Côme-d'Olt (Club de randonnées St-Cômois)

Vendredi 16

Concours de belote au *Cayrol*, 20h30, salle d'animation (Lou Caminaire Del Cayrol)

Samedi 17

Grand Carnaval à *Sébrazac*, **animations** de 14h à 16h, **défilé** à 16h puis **goûter** à 17h, salle des fêtes : le Centre Social fête carnaval en couleurs! Venez-vous amuser! Château gonflable, maquillage, bulles, création collective pour le défilé et animations musicales et de rue par Les Dragons du Cormyr – Gratuit (APE et Centre Social d'Espalion)

Concert du pianiste soliste Fabrice Eulry à *Espalion*, 20h, Église Paroissiale - Avec l'Orchestre Philharmonique de Kharkiv (Ukraine) - 20€/pers. - Billetterie : Librairie Pont Virgule 05 65 44 91 41 - Renseignements au 06 14 11 53 15 (Blues en Aveyron)

Théâtre occitan avec les "Rascalous" à *Villecomtal*, 20h30, salle des fêtes (Les Rascalous)

Dimanche 18

Randonnée pédestre, Boucle de Noailhac - Prayssac par le GR65 et GR6 (moyen / 5h-20km) Rdv 9h, Foirail de Saint-Côme-d'Olt (Club de randonnées St-Cômois)

Théâtre occitan avec les "Rascalous" à *Villecomtal*, 14h, salle des fêtes (Les Rascalous)

Quine au *Nayrac*, 14h, espace multiculturel (Saurires d'Automne)

Mardi 20

Rendez-vous LudO' pour les Séniors *au Cayrol*, 15h à 17h : espace de jeux pour remuer les méninges, activer les zygomatiques et détendre les esprits ! Accès libre et gratuit (Centre Social Espalion Estaing)

Jeudi 22

Rendez-vous en Cuisine à *Espalion*, 10h-14h, Plateau de la Gare. Un temps pour mitonner, pâtisser et mijoter des petits plats simples dans la bonne humeur ! Repas pris ensemble ou on emporte la préparation - Inscription auprès de Cindy : 05 65 48 92 66 ou cs.espalion-estaing@wanadoo.fr - Tarif : 4,50€/non adhérent - 2€/adhérent (Centre Social Espalion-Estaing)

Randonnée pédestre, Sentier des 4 clochers-Ceignac (facile / 3h30-12.5km), Rdv 13h30, Foirail de Saint-Côme-d'Olt (Club de randonnées St-Cômois)

Vendredi 23

Spectacle Les oubliées *au Nayrac*, 20h30, Espace multiculturel. Mime, musique et danse par la Compagnie Les Petits pois Carrés - Tout public à partir de 8 ans - Billetterie sur place : 5 à 10€ (Communauté de Communes Comtal, Lot et Truyère)

Samedi 24

Mini randonnée pédestre, Autour du Condom d'Aubrac (facile / 2h30-7 km), Rdv 13h30, Foirail de Saint-Côme-d'Olt (Club de randonnées St-Cômois)

Interclubs de quilles à *Campuac*, toute la journée, au quillodrome. Possibilité de repas à midi à la salle des fêtes

Concours de belote à *Verrières*, 20h30, à la salle des fêtes (Sébrazac initiative)

Pièce de Théâtre avec les Martagons à *St Côme d'Olt*, vers 20h30, salle des fêtes (Club de Gym Espalion)

Dimanche 25

Quine à *Villecomtal*, à 14h, salle des fêtes (école de Villecomtal APEL)

Quine à *Estaing*, 14h30, salle d'animation (Médiathèque)

Concert répertoire années 50-60 par les Chanteurs d'Espalion *au Nayrac*, 15h, Espace Multiculturel, avec Robert Bras à l'accordéon, entrée libre

Mardi 27

Première représentation du Cirque « La Piste d'Or » à *Espalion*, 18h, complexe de Perse

Mercredi 28

Deuxième représentation du Cirque « La Piste d'Or » à *Espalion*, 16h, complexe de Perse

Jeudi 29

Randonnée pédestre, La Presqu'île de Laussac-Thérondeles (facile / 5h-15.5km), Rdv 9h30, Foirail de Saint-Côme-d'Olt (Club de randonnées St-Cômois)

Samedi 31

Tournoi de Foot à *Espalion*, journée, complexe de Perse (LISE)

LudO' Famille à *Espalion*, ouvert de 9h30 à 12h, Centre Social - plateau de la gare espace de jeux et de rencontres, ouvert à tous de 0 à 107 ans - accès libre et gratuit (Centre Social Espalion Estaing)

LudO' Nomade à *Campuac*, de 9h30 à 12h, bibliothèque (à l'école de Campuac) ainsi qu'à *Coubisou*, de 14h30-17h30, salle des fêtes du Causse - Le Centre Social se déplace et propose un espace de jeux et de rencontres ouvert à tous (Centre Social Espalion Estaing)

Tournoi de quilles à *Villecomtal*, journée, dans le foirail (Sport Quilles de Villecomtal)

Ateliers - Cours

• Espalion

Ateliers Arts plastiques animés par Christelle Puech :

- *Les mardis : 17h30-19h30* (Enfants, ados, adultes)
- *Les mercredis : 10h-12h* (Enfants)

Inscriptions au 06 70 04 74 02

Ateliers « Signer avec bébé » animés par Fany Pujols :

La session d'ateliers « Signer avec bébé » débutera le lundi 29 janvier à 10h30 pour 8 séances.

Tarif 8 séances d'ateliers : 64€ pour les non-adhérents (48€ pour les adhérents au Centre Social)

Séances de sophrologie caycédienne en groupe (1h) animées par Virginie Tavernier :

- *Les mercredis et jeudis : 12 créneaux par mois (plusieurs horaires par dates)*

Tarif : 20€ la séance - tarif préférentiel et dégressif par abonnement de plusieurs séances

Inscriptions avant chaque 1^{ère} séance : 06 70 55 17 32 ou tavernier_virginie@orange.fr

Tai Chi et Qi Gong style Yang : méditation, cours hebdomadaires et stages animés par l'Association Tai Chi Qi Gong en Rouergue :

Renseignements : 05 65 72 89 30 ou contact@taichi-qigong-rouergue.fr

Théâtre pour enfants/ados par l'Association La Parenthèse animés par Isabelle Poudevigne :

- *Les mercredis : 14h-15h30 et 16h-17h30* (Enfants à partir de 8 ans)
 - *Les vendredis : 17h30-19h* (Jeunes à partir de la 6^{ème})
- Inscriptions auprès d'Isabelle au 07 81 42 06 79

• Estaing

Danse de salon animée par Valérie Séguret (Centre social Espalion-Estaing) :

Tous niveaux

- *2 mardis par mois : 19h30-20h45*

Tarif 15 cours : 80€/pers + adhésion annuelle 20€/famille

Inscriptions au 05 65 48 92 66 ou cs.espalion-estaing@wanadoo.fr

• Le Nayrac

Cours de Qi Gong (exercices énergétiques de santé) et relaxation animés par Sandrine Carlus (Épanouissement du Lotus)

- *Les lundis (sauf vacances scolaires) : 14h45-16h15*

Renseignements : 06 82 12 02 73 ou epanouissementdulotus@gmail.com

Sorties sport

• Espalion

Sorties vélo VTT et Cyclo

- *Tous les dimanches :*

VTT : rdv 8h15,

Vélo de route : rdv 9h, tous deux au parking Alexandre Bessière.

Circuits déterminés selon les participants voir panneau d'affichage au parking

Renseignements : Vtt : 06 27 12 58 08 et Vélo de route : 06 79 64 01 04

www.veloclubespalion.canalblog.com/

- *Tous les mercredis 14h-17h :*

Nouveauté : école de Cyclo VTT pour les jeunes de 8 à 16 ans

Contact : 06 27 12 58 08

L'équipe de l'Office de Tourisme

Aurore, Christophe, Noémie, Séverine et Valérie

Si vous souhaitez recevoir, tous les mois, les animations d'Espalion-Estaing en version numérique, n'hésitez pas à nous communiquer votre adresse mail à infos@tourisme-espalion.fr ou ot-estaing@orange.fr

Le prochain calendrier mensuel des animations couvrira le mois d'avril 2018. Pour y faire figurer des informations du territoire Espalion-Estaing, envoyez vos éléments **avant le 20 mars 2018** à infos@tourisme-espalion.fr ou ot-estaing@orange.fr