



# L'Agenda d'Octobre



*Vos idées de sorties en Lautrécois-Pays d'Agout*

# Samedi 1 octobre

## CABANÈS

L'association Papyrus vous convie à une **conférence sur la gemmothérapie**, plus particulièrement axée sur les maux de l'hiver et l'immunité, présentée par Aymée Smoles.

Provenant du latin "gemmae" qui veut dire "bourgeon", la gemmothérapie est une forme de phytothérapie qui utilise les tissus embryonnaires végétaux afin d'aider dans certaines affections. Vous découvrirez cette pratique plus en détail, ses principes, son histoire, ses bienfaits, et les contre-indications. Rendez-vous à la salle des associations, de 14h à 17h.

Contact : 07 69 04 41 34 - Tarif : 10 €

## ST-PAUL CAP DE JOUX

**Soirée festive musicale et gourmande** à la salle des fêtes avec Cadajoux Bio. L'association vous convie dès 19h à une rencontre de certains de nos producteurs bio (échanges, dégustation près des stands). Une animation musicale sera proposée par Jean-Renaud Fabriès en soirée, ainsi que la vente d'assiettes salées et sucrées et une buvette.

Contact : 06 37 54 39 24 // cadajouxbio@gmail.com - Entrée gratuite



# Du 3 au 23 octobre

## SERVIÈS

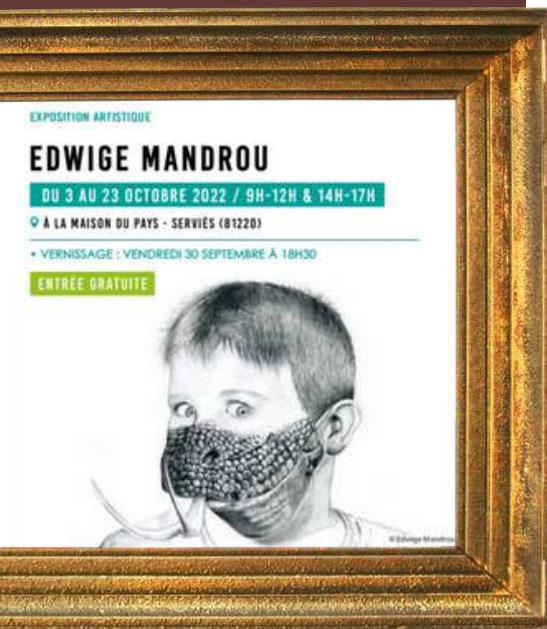
**Exposition Edwige Mandrou** à la Maison du Pays.

« Mon corps est mon instrument ». C'est par cette phrase que l'artiste entamerait la description de son art. Elle dévoile par le dessin au crayon graphite des dualités surprenantes : l'Être et le Paraître, le corps nu et sa représentation, nature et culture, la femme et le voyeurisme ou encore la beauté des monstres. Inspiré de son environnement proche et de la nature, ses portraits chimériques tout en équilibre sont à découvrir au cours de cette exposition.

En agrémentation de son exposition, l'artiste vous propose d'assister à une performance artistique unique en compagnie de Gilivanka Kedzior et Antoine Parant lors du vernissage le 30 septembre à 18h30.

Ouvert du lundi au vendredi, 9h-12 et 14h-17h.

Contact : 05 63 70 52 67 // culture@ccpa.fr - Entrée gratuite



# Mardi 4 octobre

## GUITALENS-L'ALBARÈDE

Le Comité des Fêtes vous annonce la reprise des **concours de belote**.

Début des concours à 21h00 précises, à la salle des fêtes.

Une date tous les 15 jours.

Contact : 06 86 91 40 01



# Mercredi 5 octobre

## LAUTREC

**Séance de cinéma "Vincent et moi"**, dans le cadre de "Mois du film documentaire" et en partenariat avec le festival "Echo d'ici, échos d'ailleurs" de Labastide-Rouairoux. D'Edouard Cuel et Gaël Breton.

Synopsis : Vincent est né avec une trisomie, une différence qui demande du courage, de la patience et une bonne dose d'humour parfois. Tout est un peu... beaucoup... plus compliqué pour lui. Maintenant, il a grandi. Il aimerait vivre comme tout le monde, travailler, être autonome mais surtout être amoureux... Edouard, son père, va tout faire pour l'aider à trouver cette indépendance qu'il désire tant, mais Vincent sera-t-il capable de voler de ses propres ailes ? La réponse à 20h30, salle François Delga.

Organisé par la mairie de Lautrec et Cinécran81.

Contact : 05 63 75 90 04 - Tarif plein : 5 €, tarif réduit : 4 €



# Vendredi 7 octobre



## DAMIATTE

**Repas Spectacle - One Woman Show "Les voyages d'Ulysse"** au Radis Bleu, de 19h à 22h. Artiste talentueuse, Maryk Choley vous fait découvrir son univers et les voyages d'Ulysse à sa façon. Avec ces multiples facettes, elle vous raconte toute l'histoire, de son départ de Troie à son retour au trône, avec humour et fantaisie. Un one woman show émouvant, épique, drôle et tonique, avec en première partie des galettes et crêpes bio fabriquées à partir de produits locaux ... A déguster sans modération !

Formule repas-spectacle : 20 € avec 1 galette + 1 crêpe + 1 boisson au choix  
Réservation : 09 80 56 47 35 // [epicerie@leradisbleu.fr](mailto:epicerie@leradisbleu.fr)



# Samedi 8 octobre

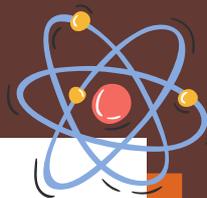
## CUQ

C'est la **Fête de la Science** à Cuq les Vielmur, par le FabLab de Fréjeville et des associations Cuquoises. Animations pour tous autour des thèmes suivants :

- Le Faire-Soi-Même : démonstration d'impression 3D, et de découpe laser avec animations d'objets par Arduinos et applications Android.
- L'électronique d'autrefois à aujourd'hui : des tubes électroniques aux circuits intégrés.
- Le guidage par GPS de précision : le futur Rover avec son antenne GPS RTK, sa carte électronique et le pilotage par le logiciel AgOpenGPS.
- Fonctionnement d'une station météo.
- Présentation d'un télescope avec observation du soleil.
- Présentation d'avions par l'aéromodélisme de Cuq et sujet sur les drones.

De 9h à 18h, à la salle des fêtes

Contact : 06 70 58 68 27 - Gratuit



# Samedi 8 octobre



## MONTDRAGON

Le club de country "Western Dance" vous invite à son 20e anniversaire ! Profitez d'un **bal country** avec le groupe Yankey West pour animer la soirée. Rendez-vous à 21h30, à la salle des fêtes.

Contact : christian.berthoumieux@orange.fr - Tarif : 10 €



# Samedi 8 et dimanche 9 octobre

## FIAC

Le golf de Fiac organise "**Octobre Rose et Sport Féminin**", un week-end dédié à la valorisation du sport féminin et à l'opération nationale de prévention contre le cancer du sein. Ces deux journées inédites seront riches en animations, ouvertes à tous les publics, et placées sous le signe du sport et de la solidarité. Au programme :

- Samedi 8 octobre :

10h/12h : Initiation au golf - Ateliers footgolf et rugbygolf

13h30 : Compétition ludique 9 trous golf + 9 trous footgolf

15h30 : Ateliers sportifs (rugbygolf, foot, volley...)

17h : Présentation du film documentaire "Sportives, le parcours médiatique des combattantes"

18h : Table ronde : "Le développement du sport féminin"

20h : Soirée de gala avec présentation des associations engagées dans l'opération "Octobre rose", cocktail dinatoire et tombola caritative.

- Dimanche 9 octobre :

10h : Course pédestre

10h/12h : Initiation au golf et atelier rugbygolf

12h30 : Compétition de golf 18 trous

14h/16h : Initiation au golf

17h30 : Remise des prix et clôture de la manifestation.

Contact : 05 63 70 64 70 // contact@gardengolf-fiac.fr



# Dimanche 9 octobre

## LAUTREC

"**La Lautrécoise**", sixième édition ! **Trail, VTT, Rando...** un dimanche sportif et un rendez-vous incontournable à l'ambiance Lautrécoise assurée !

2 parcours TRAIL : 12 & 20 km + 1 initiation pour les moins de 10 ans

3 parcours VTT : 30 & 42 km

2 circuits rando : 6 & 12 km

Inscriptions aux parcours et au repas du midi via le site internet ou bulletin à retirer à l'Office de Tourisme.

<https://lautrecsportsnature.jimdo.com/>

Contact : 06 03 06 88 58 // 06 45 45 69 26



DIMANCHE 9 OCTOBRE 2022 - LAUTREC

*La Lautrécoise*

2 parcours dans chaque discipline +  
Initiation Trail enfants

Trail - VTT - Rando

Buvette  
Soupe à l'ail offerte  
Repas

Le plaisir de fédérer

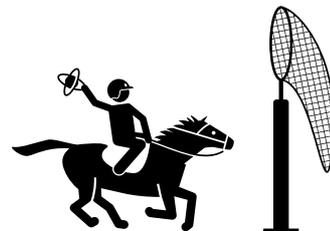
lautrecsportsnature.jimdo.com | Lautrec Sports Nature

# Dimanche 9 octobre

## MAGRIN

**Tournois de horse-ball** tout niveau confondus, des poussins aux seniors, rassemblant toutes les équipes de Midi-Pyrénées. Venez assister à la compétition de 9h à 17h30, au haras des Cavaliers du Pays Cathare.

Contact : 06 16 26 88 18 - Entrée gratuite



## LABOULBÈNE

"Chez Suzette", c'est le **café participatif** de la mairie de Laboulbène. Vente de boissons, food-truck "L'italien", spécialités d'Italie et pizzas 100% "fait maison". Pour un moment convivial en famille ou entre amis. De 18h à 21h, parking de la salle des fêtes.

Contact : 05 63 59 39 21 - Entrée gratuite, boissons payantes (de 1 € à 4 €)



# Jeudi 13 octobre



## PEYREGOUX

### Repas au Régal'Ail

Le restaurant d'application le Régal'Ail vous accueille au sein de la Maison Familiale et Rurale de Peyregoux de 12h à 13h (pas de service après 13h). En cuisine, des étudiants très prometteurs vous surprendront par la finesse de leurs plats !

Au menu : Velouté de potimarron, crème de cumin, Filets de sole au Gaillac perlé, riz noir de Camargue, Savarin, fruits et chantilly.

Tarifs : Déjeuner 14 € / Café 2 € / Vins Bouteille: 12 € / Verre : 2.50 €

Réservation : 05 63 82 20 20



# Vendredi 14 octobre

## DAMIATTE

Chaque 2ème vendredi du mois de 18h à 21h, Le Radis Bleu vous propose une **soirée dégustation** de ses produits locaux à la vente, sur place en boutique et en ligne sur le site, en présence de producteurs passionnés par leurs métiers.

Produits et producteurs locaux sélectionnés pour cette occasion (vignerons, brasseurs, producteurs de fromages et de yaourts, maraîchers,...) afin de vous faire découvrir, leur savoir-faire et leur passion. Accès libre et dégustation gratuite.

Restauration sur place (assiette de fromages, charcuterie, légumes de saison).

Formule Planches + Boisson = 13€

Réservation : 09 80 56 47 35 // [epicerie@leradisbleu.fr](mailto:epicerie@leradisbleu.fr)



# Vendredi 14 octobre



## CABANÈS

**Soirée concert** proposée par la Scène Nationale d'Albi et la CCLPA, en partenariat avec la mairie de Cabanès : "Ahora y siempre" par Lydie Fuerte Trio.

Embarquez pour un concert puissant et sensible autour de l'univers du flamenco. Cette jeune artiste talentueuse puise son énergie et son inspiration dans la musique traditionnelle flamenca, mais aussi dans le jazz et les rythmes sud-américains. Les vibrations de sa guitare vous transporteront avec délicatesse dans son univers musical éclectique en compagnie de Juan Manuel Cortes aux percussions et de l'une des grandes voix du flamenco en France, Juan Garcia.

De 20h30 à 22h30 à la salle des fêtes.

Réservation : 05 63 70 52 67 - Tarifs : Plein tarif : 10 €, Tarif réduit : 7 € (- 18 ans, étudiants, demandeurs d'emploi)

© DR

# Dimanche 16 octobre

## Journée des Ateliers d'Artistes d'Occitanie

### DAMIATTE

**Jean-Pierre Baïlé** ouvre les portes de son atelier. Exposition de ses œuvres et démonstration de son travail au fusain.

Le rez-de-chaussée de l'atelier est accessible aux personnes à mobilité réduite.

Rendez-vous au 3, route de Serviès de 10h30 à 18h30.

Coup d'œil sur ces œuvres : <https://www.artmajeur.com/jpbaile/>

Contact : 06 09 99 20 78 // [jeanpierre.baile@sfr.fr](mailto:jeanpierre.baile@sfr.fr) - Gratuit

### LAUTREC

**La galerie Couleurs de Cocagne** vous accueille. Mathilde Dalgans, artiste peintre, y dévoile son travail :

Elle aime le travail des impressionnistes, en particulier Claude Monet ou Eugène Boudin, mais aussi Joaquin Sorolla et bien d'autres. Elle peint des scènes de rue, des attitudes de personnages, des paysages ou des marines, des fleurs...

Son truc : Ne pas prétendre faire œuvre originale ! C'est l'histoire qui à posteriori attribuera le titre de « génie » à un artiste, et ces derniers, de Michel Ange ou Léonard de Vinci à Salvador Dali sont extrêmement rares. Les artistes se nourrissent les uns des autres en apportant leur personnalité, leur touche.

Elle maîtrise : Ses brosses et l'huile sur la toile. (Source : Art Vistar)

La galerie, située au 2, place du Monument, vous ouvre ses portes de 10h à 12h15 et de 14h15 à 18h.

Coup d'œil sur son travail : <https://www.dalgans.fr>

Contact : 09 71 23 18 27 // [mathilde@dalgans.fr](mailto:mathilde@dalgans.fr) - Gratuit



# Dimanche 16 octobre



## DAMIATTE

Liane, professeure de chant, vous propose un **stage de chant** pour explorer votre voix sous toutes ses formes dans l'ambiance chaleureuse du Radis Bleu. Stage de chant ouvert aux débutants et aux initiés, pour explorer la technique vocale, écouter les autres, s'écouter au sein du groupe, chanter ensemble en se déplaçant dans l'espace, mais aussi des jeux vocaux, des improvisations, ... De 10h à 12h30.

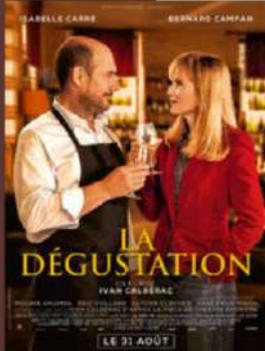
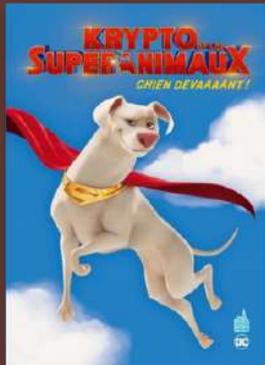
Réservation : 06 73 39 98 19 - Tarif : 20 € la séance + 8 € d'adhésion annuelle

# Mardi 18 octobre

## GUITALENS-L'ALBARÈDE

**Concours de belote** organisé par le Comité des Fêtes. Début des concours à 21h00 précises, à la salle des fêtes. Une date tous les 15 jours.

Contact : 06 86 91 40 01



# Mercredi 19 octobre

## LAUTREC

**Cinéma famille à 15h30 : "Krypto et les Super-Animaux"**. Krypto, le super-chien de Superman, se trouve face à un défi immense : sauver son maître, enlevé par Lex Luthor et son maléfique cochon d'Inde Lulu. Pour cela, il devra faire équipe avec une bande d'animaux au grand cœur mais plutôt maladroits...

**Cinéma à 20h30 : "La Dégustation"** D' Ivan Calbérac

Avec Isabelle Carré, Bernard Campan, Mounir Amamra

Divorcé du genre bourru, Jacques tient seul une petite cave à vins, au bord de la faillite. Hortense, engagée dans l'associatif et déterminée à ne pas finir vieille fille, entre un jour dans sa boutique et décide de s'inscrire à un atelier dégustation... Adaptation de la pièce de théâtre éponyme d'Ivan Calbérac.

Salle François Delga. Proposé par la mairie de Lautrec et Cinécran81.

Contact : 05 63 75 90 04 - Tarif plein : 5 €, tarif réduit : 4 €

# Jeudi 20 octobre

## PEYREGOUX

**Repas au Régal'Ail** Le restaurant d'application le Régal'Ail vous accueille au sein de la Maison Familiale et Rurale de Peyregoux de 12h à 13h (pas de service après 13h). En cuisine, des étudiants très prometteurs vous surprendront par la finesse de leurs plats ! Au menu : Petits légumes à la grecque, Navarin d'agneau « Label Rouge », carottes au miel de Peyregoux, Bavarois poire/chocolat.

Tarifs : Déjeuner 14 € / Café 2 € / Vins Bouteille: 12 € / Verre : 2.50 €

Réservation : 05 63 82 20 20



# C'est les vacances !

Du 22 octobre au 6 novembre



## Vendredi 21 octobre

### DAMIATTE

**Soirée spéciale Les fanes du Radis Bleu**, de 19h à 22h.

Le Radis Bleu est un lieu de partage, d'échange dans de nombreux domaines culturels, artistiques et environnementaux. En accord avec ces valeurs, l'association Les fanes du Radis Bleu vous propose de venir partager un moment de convivialité autour d'un repas et d'une animation différente chaque mois. On s'occupe de tout : programmation, organisation, préparation, restauration, service, ... "comme à la maison" ! Musique, conte, danse, chant, conférence, débat, photo, lecture, ...

Formule plat / dessert 12€ pour les adultes - 9 € pour les enfants (- 10 ans)

Contact : 09 80 56 47 35 // lesfanesduradisbleu@gmail.com



## Les 21, 22 et 23 octobre

### FIAC

L'AFIAC vous invite à une nouvelle édition du festival "Des artistes chez l'habitant" sur le thème "De seuils sacrés en pas ordinaires". Dans le cadre de ce festival d'art contemporain, plusieurs artistes sont invités à Fiac dans des familles et à l'école.

Expositions chez l'habitant, concert et repas le samedi 22 octobre.

Contact : direction@afiac.org // <http://press.afiac.org/> - Gratuit

## Samedi 22 octobre

### MONTDRAGON

**Cluedo géant** au cœur du village animé par la Cie Ciel d'Autan de la MJC de Montdragon. Laissez-vous transporter au Moyen Age le temps d'une enquête policière haute en couleurs, avec les musiques et des danses médiévales de Zinga Zanga. Chers enquêteurs nous vous attendons nombreux ! Ouvert à tous. Cluedo de 14h45 à 17h, musiques et danses médiévales de 17h à 18h.

Contact : 07 80 52 16 07 // 06 65 20 92 05 - Participation libre

<https://youtu.be/gVKXuht4ITo>



# Samedi 22 octobre

## ST-PAUL CAP DE JOUX

"L'Atelier d'écriture" d'Éléonore et Richard vous donne la possibilité de jouer avec les mots, de les tordre et les détordre. En fin de saison, tous les textes produits sont "enfermés" dans un recueil distribué à chaque participants. De 15h30 à 17h à la médiathèque. Ouvert à tous, à partir de 10 ans.

Osez vous prendre pour un poète !

Contact : 05 63 75 97 27 // [mediatheque@cclpa.fr](mailto:mediatheque@cclpa.fr) - Gratuit



## Samedis 22 et 29 octobre



### LAUTREC

**Stage de pêche pour les enfants** - Découverte de la pêche au coup et pêche au feeder au lac d'Aquaval. Deux séances durant les vacances scolaires : matinées du 22 et 29 octobre, de 8h30 à 12h. Stage encadré par un guide de pêche professionnel et organisé par l'AAPPMA de Lautrec.

L'ensemble du matériel est fourni. Carte de pêche obligatoire. Ouvert à 8 participants, de 8 à 12 ans.

Inscriptions et renseignements : 06 81 60 69 47 ou [aappmalautrec@gmail.com](mailto:aappmalautrec@gmail.com)

Tarif : 20€ pour les deux séances.

## Samedis 22, 29 octobre et 5 novembre

### SERVIÈS

#### Ateliers de dessin par Edwige Mandrou.

Diplômée de l'École des Beaux-Arts, Edwige Mandrou possède une riche carrière artistique dont les performances ont pu être réalisées sur les quatre coins du globe. En continuité de son exposition à la Maison du Pays, elle vous propose trois après-midis d'atelier pour vous former et vous perfectionner à la technique du dessin.

Pratiquant l'enseignement artistiques depuis plus d'une décennie auprès de publics variés, l'artiste se fera un plaisir de vous dévoiler une partie de son savoir-faire autour du dessin chimérique. De l'humain à l'animal, du monstre à la beauté, et du rêve au papier : il n'y a qu'un pas.

Réservation obligatoire car nombre de places limité à 10 personnes.

Les inscrits se portent volontaires pour participer aux trois ateliers.

Contact : 05 63 70 52 67 - Gratuit



© Edwige Mandrou



# Dimanche 23 octobre



## DAMIATTE

Chaque 3ème dimanche du mois de 11h à 15h, Le Radis Bleu ouvre ses portes pour vous régaler autour d'un **brunch salé / sucré** confectionné à partir des produits locaux tarnais :

- tarte salée, fromage (vache, brebis, chèvre), salade ou soupe selon la saison
  - pain de Claire Bousquet, paysan boulangère Bio, beurre cru Bio de la ferme du Buisson Blanc, confiture "maison", pâte à tartiner, miel
  - tarte sucrée ou gâteau "maison" ou entremet selon la saison
- Formule Brunch avec boisson chaude au choix (thé, café, chocolat chaud) : 13 €

Contact : 09 80 56 47 35 // [epicerie@leradisbleu.fr](mailto:epicerie@leradisbleu.fr)

# Mardi 25 octobre

## VIELMUR

### Atelier d'archéologie pour les enfants autour des parures néolithiques.

Le temps de quelques heures, vos enfants pourront devenir de véritables explorateurs en archéologie ! Pour la première fois, la CCLPA élabore un partenariat avec le Centre d'Etude et de Recherche Archéologique Castraise et vous propose plusieurs ateliers qui permettront aux enfants une approche concrète de l'histoire. Par la manipulation d'objets issus de fouilles archéologiques et par la reproduction de techniques de fabrication, les enfants découvrent toutes les facettes de l'archéologie tout en s'amusant !

Rendez-vous à la médiathèque de Vielmur, de 9h30 à 11h30.

Ouvert à tous les enfants entre 6 et 10 ans.

Inscriptions : 05 63 70 35 32 - Gratuit

- Une autre session aura lieu à la médiathèque de **St-Paul Cap de Joux** le jeudi 3 novembre.



# Vendredi 28 octobre



## DAMIATTE

### Soirée croques, jeux et fléchettes, de 19h à 22h, au Radis Bleu.

Chaque dernier vendredi du mois, Odile vous accueille pour vous faire découvrir de nouveaux jeux de société et de fléchettes, un moment convivial accompagné de croques locaux et bios. Au choix : végétarienne (fromage et légumes de saison), 3 fromages ou jambon / fromage. En dessert : brownies, bûches glacées ou dessert du moment

Formule à 13€ : 1 croque + 1 dessert + 1 boisson

Réservation obligatoire : 09 80 56 47 35 // [epicerie@leradisbleu.fr](mailto:epicerie@leradisbleu.fr)



Venez fêter

# HALLOWEEN !

## Vendredi 21 octobre

### LAUTREC

C'est le retour de la **Fête de la Citrouille** ! Organisée par l'ALAE La Promenade. Le vendredi 21 octobre à partir de 19h30, déambulation dans le village en costume et, pour finir la soirée, petit repas partagé sur la place centrale.  
Contact : 06 31 97 81 79 - Gratuit

## Samedi 29 octobre

### CABANÈS

Un **après-midi convivial pour fêter Halloween**, organisé par l'association Papyrus. De 17h30 à 19h, tour du village pour jeter des sorts ou récolter des bonbons. Pensez à prévoir votre déguisement. Départ salle des associations. Inscription obligatoire minimum 5 jours avant.  
Contact : 07 69 04 41 34 - Tarif : 5 €

## Samedis 29 octobre et 5 novembre

### ST JULIEN-DU-PUY

A 19h, venez découvrir le **tout nouveau spectacle équestre** des Centaures du Temps ! Un rendez-vous familial sur le thème d'Halloween. La compagnie vous propose deux soirées uniques avec ce spectacle inédit, accompagné par le célèbre duo Whisky Tisane qui se produira en concert. Espace couvert, buvette et restauration rapide sur place.  
Tarif : De 15 à 17 € adulte - 8 € enfant / Réservation obligatoire  
Adresse : 1668 route de Revélat - 81440 St Julien du Puy  
Contact : 06 80 95 91 31 // lescentauresdutemps@gmail.com

## Dimanche 30 octobre

### MONTDRAGON

**La Compagnie du Carrelet fête ses 1 an** sur le thème de Halloween ! Grande chasse aux citrouilles à 14h pour tenter de remporter des lots de bonbons et éviter le sort de Halloween. Venez tous déguisé ! La ferme et toutes les activités seront mises à disposition tout au long de la journée pour passer un moment agréable en famille ou entre amis. Inscription obligatoire avant le 24 Octobre.  
Contact : 06 33 90 93 25 - Tarif exceptionnel à 6€/pers au lieu de 8€.  
Les infos en direct : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100073723238189>

# Et tout au long du mois ...



## MONTDRAGON

**Cours de danses occitanes** proposés par la MJC à la salle des fêtes, tous les mardis de 20h30 à 22h30 - Contact : 06 75 27 65 65

## CABANÈS

**Atelier peinture/lecture/tricot...** proposé par l'association Papyrus, tous les vendredis, hors vacances scolaires, de 14h30 à 17h30 à la salle des associations.

Des après-midi récréatifs, toutes générations, pour se retrouver en faisant une activité.

Tarif : 2€ - Contact : 07 69 04 41 34 ou sandrine.tarbagayre810@gmail.com



## DAMIATTE

Les samedis, venez vous ressourcer au **Radis Bleu !**

- **Atelier sophrologie et méditation guidée** par Céline, sophrologue, de 9h à 10h. La sophrologie est une méthode efficace qui permet de détendre les tensions corporelle, gérer le stress et les émotions, mieux dormir, renforcer la confiance en soi, ... 5 € la séance.
- **"Les Petits Yogis Tarnais"** : Morgane, formée spécialement en yoga pour enfant, les accueille de 11h à 12h pour une séance. Elle vous propose d'accueillir vos enfants à partir de 5 ans pour faire connaissance avec leurs corps et leurs émotions. 6 € la séance.

Sur inscription : 09 80 56 47 35 // epicerie@leradisbleu.fr



## VIELMUR

Tous les dimanches, sur réservation, **"la Vie Moyenâgeuse"** vous convie à ses **entraînements de combat avec bâtons et épées**. Rendez-vous aux Granges de Vielmur, de 10h à 12h.

Tarif : 15 € (annuel) - Contact : 06 70 14 77 50



## LAUTREC

**Le Café Plum** vous accueille du mercredi au dimanche. Les soirs de week-end, venez profiter de la terrasse au rythme des concerts. Programmation : [www.cafeplum.org](http://www.cafeplum.org)  
Pensez à réserver pour le restaurant : 05 63 70 83 30

**LE BONHEUR DANS NOS ASSIETTES** Venez faire le plein de fraîcheur sur nos marchés !

**St-Paul Cap de Joux** : Tous les mardis matin

**Guitalens-l'Albarède** : Tous les 3ème dimanches du mois

**Lautrec** : Tous les vendredis matin

**Fiac** : Tous les derniers dimanches du mois

**Vielmur** : Tous les 1er dimanches du mois



**Office de Tourisme du Lautrécois-Pays d'Agout**

Bureau de **Lautrec** : 05 63 97 94 41 - Bureau de **St-Paul** : 05 63 50 17 01



[lautrectourisme81@gmail.com](mailto:lautrectourisme81@gmail.com)



[www.lautrectourisme.com](http://www.lautrectourisme.com)

