

2020

2021

Montricoux

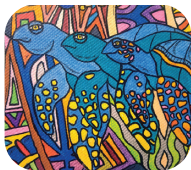


QUERCY  
VERT  
AVEYRON  
COMMUNAUTÉ  
DE COMMUNES

## centre culturel du Sacré-cœur

Saison 2020 - 2021

STAGES - MUSIQUE - CONCERTS  
SPECTACLES - RACONTINES  
EXPOSITIONS...



### HORAIRES MÉDIATHÈQUE

Mardi	16h-18h
Mercredi	13h30-18h
Vendredi	9h-12h30
Samedi	10h-12h30
	14h-18h

Livres - Revues - CD - DVD  
Tablette tactile - Liseuse  
Espace Jeunesse  
Accès internet Gratuit

Centre culturel du Sacré-Coeur - 7, rue des remparts - 82 800 MONTRICOUX

Tél : 05 63 02 41 09

E-mail : [bibmontricoux@quercyvertaveyron.fr](mailto:bibmontricoux@quercyvertaveyron.fr)

# centre culturel du Sacré-cœur

## Montricoux

2020

2021

JOUR	HORAIRES	NOM	TRANCHE D'ÂGE
LUNDI	10h00-18h00	Stage clown (1x par mois)	Adulte
	10h30-11h30	Activités Physiques Adaptées (APA)	Adulte
	14h00-16h00	Tricot	Adulte
	18h45-19h45	Cardio-Muscu-Stretching	Adulte
	19h45-20h45	Zumba® Step	Adulte
MARDI	10h30-11h30	Gym Santé mardi	Adulte
	14h00-17h00	Théâtre	Adulte
	17h30-19h00	Yoga	Adulte
	19h15-21h00	La Sacrée Chorale	Tout public
	19h00-20h00	Pilates mardi	Adulte
	20h00-21h00	Danse Brésilienne	Tout public
MERCREDI	09h00-12h00	Permanence d'action sociale (RDV 1er et 3e mercredi du mois)	
	10h30-12h00	Qi Gong (tout public)	Adulte
	13h30-14h30	Danse - Modern Jazz	5 - 6 ans
	14h30-15h30	Danse - Modern Jazz	7 - 8 ans
	15h30-16h45	Danse - Modern Jazz	9 - 10 ans
	16h45-18h00	Danse - Modern Jazz	11 - 12 ans
	18h00-19h30	Qi Gong	Adulte
	18h00-20h00	Qi Gong + Taiji Quan (débutants)	Adulte
	18h00-20h30	Qi Gong + Taiji Quan (avancés)	Adulte
JEUDI	10h30-11h30	Gym Santé jeudi	Adulte
	14h00-17h00	Belote et jeux de société	Adulte
	14h00-16h00	Activités autour du français	Adulte
	18h00-19h00	Gym du dos	Adulte
	19h00-20h00	Pilates du jeudi	Adulte
	20h30-23h00	Danse traditionnelle et de salon	Adulte
VENDREDI	10h30-12h00	Gymnastique sensorielle	Adulte
	16h30-18h30	Multi-sports	6 - 11 ans
	19h00-21h30	Percussions, danse afro-contemporaine	Tout public
SAMEDI	10h00-12h00	Danse afro-contemporaine	Tout public
	14h30-16h00	Danse - Modern Jazz (intermédiaire)	Ado - Adulte

Renseignements

### L'AUGUSTE RÊVE

06 10 08 22 86

### CLUB LA JOIE DE VIVRE

06 73 46 70 53

### ATOUT SPORT

06 26 66 73 14

### ACCORD ZEN

06 65 43 62 14

### BRASIL DANSA MIX

06 63 64 40 35

### L'ÉCOLE DES SPORTS

06 23 14 24 07

### JULIE RIGOU

06 09 01 93 42

### SONG JING

06 05 04 90 42

### ATOUT CORPS

06 61 16 68 85

### LUOTHÈQUE TIPI DE JEUX

06 03 85 66 36

### MAISON DES SOLIDARITÉS

05 63 30 91 54

### LES ARTSSONNEURS

06 82 03 99 78

### L'ATELIER

05 63 30 97 85

### LES AMIS DE LA DANSE

05 63 67 23 17