

2026

2027

Montricoux



QUERCY
VERT
AVEYRON
COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES

Centre Culturel du Sacré-Cœur

Saison 2026 - 2027

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

Ne pas jeter sur la voie publique



HORAIRE MÉDIATHÈQUE

Mardi

Mercredi

Vendredi

Samedi

10h-12h30

9h-12h30

16h-18h

13h30-18h

14h-17h

Livres - Revues - CD - DVD
Jeux et Jouets - Liseuse
Espace Jeunesse
Accès internet Gratuit

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

Tél : 05 63 02 41 09

E-mail : bibmontricoux@quercyvertaveyron.fr

centre culturel du Sacré-cœur

2026 Montricoux 2027

Matinée des assos de MONTRICOUX :
samedi 05 septembre 10h – 12h30

JOUR	HORAIRES	NOM	TRANCHE D'ÂGE
LUNDI	10h30-11h30	Gym Santé (débutants et intermédiaires)	Adulte
	14h30-15h30	Equilibre	Adulte
	15h45-16h45	Gym Santé (sportifs confirmés)	Adulte
	18h45-19h45	Cardio Muscu Stretching	Adulte
	19h45-20h45	Body Zen	Adulte
MARDI	10h30-11h30	Gym Santé (débutants et intermédiaires)	Adulte
	15h30-16h30	Pilates	Adulte
	17h30-19h00	Yoga	Adulte
	19h00-20h00	Pilates	Adulte
MERCREDI	09h15-10h15	Pilates	Adulte
	10h30-12h00	Qi Gong	Adulte
	13h30-18h00	Ludothèque Tipi de jeux (en médiathèque)	Tout public
	15h00-16h00	Zumba kids	6 - 10 ans
	16h00-17h00	Zumba ado	11 - 15 ans
	18h00-19h30	Qi Gong	Adulte
	18h00-20h00	Taiji Quan (débutants)	Adulte
	18h00-21h00	Taiji Quan (avancés)	Adulte
JEUDI	10h30-11h30	Gym Santé (débutants et intermédiaires)	Adulte
	14h30-17h30	Belote et autres jeux de société	Tout public
	18h00-19h00	Gym du dos	Adulte
	19h00-20h00	Pilates	Adulte
	20h30-23h00	Danse traditionnelle et de salon	Adulte
VENDREDI	10h30-12h00	Gymnastique sensorielle	Adulte
	19h00-21h00	Danse Sabar (danse du Sénégal)	Ado - Adulte
SAMEDI	14h00-18h00	Ludothèque Tipi de jeux (en médiathèque)	Tout public

Renseignements

MONTRICOUX VITALITÉ

06 23 03 88 75

ATOUT SPORT

06 26 66 73 14

SONG JING

06 05 04 90 42

ACCORD ZEN

06 65 43 62 14

ATOUT CORPS

06 61 16 68 85

DON YE NI YE

06 61 24 16 12

LUDOTHÈQUE TIPI DE JEUX

06 03 85 66 36