

CRANS' AGENDA

Toutes les animations à Cransac-Les-Thermes !



AVEYRON
VIVRE **VRAI**

MARS 2017

Excursions - Patrimoine historique et culturel - Visites/Découverte - Gastronomie - Ateliers - Expositions - Sport et Détente - Concours/Jeux - Randonnées





MUSÉE LES MÉMOIRES DE CRANSAC

Histoire de Cransac, Mine et Thermalisme. Maquettes, plans, photos, films, témoignages...

Découverte de la Triangulaire de Cransac, œuvre d'art contemporain en hommage à l'histoire de la ville.

Billetterie à l'Office de Tourisme

Ouvert du lundi au samedi!

Visite commentée le 21 Mars à 15h30

VISITE DE VILLE GUIDÉE

Mardi 14 Mars

Entre mine, thermalisme et art contemporain

A 15h à l'Office de Tourisme, 3€ par personne.

Circuit en ville à la découverte du passé minier de Cransac, de son histoire, ses mineurs, ses luttes sociales à travers les vestiges de cette époque industrielle. Puis découvrez l'œuvre d'art réalisée en hommage à cette histoire minière et au renouveau thermal de la cité cransacoise.

TÉMOIGNAGE D'UN ANCIEN MINEUR

Lundi 27 Mars

A 15h30 au Musée Les Mémoires de Cransac, 3,50 € par personne.

Venez écoutez Yéton Garcia raconter son travail au fond des galeries cransacoises et découvrir le quotidien d'un mineur de fond.

Inscriptions à l'Office de Tourisme.

MUSÉE LES MÉMOIRES DE CRANSAC

Dimanche 19 Mars

Portes ouvertes de 15h à 19h, visite libre et gratuite, commentée par les membres de l'Association Les Amis de Cransac

FÊTE DU PRINTEMPS



Samedi 25 Mars

A la salle d'accueil, soirée à partir de 19h, repas sur place (réservation conseillée), buvette, concours de déguisement recyclé original, sono et lumières.

Organisé par le Conseil des Parents d'Elèves des Etablissements Publics de Cransac

06.63.16.62.16

EXCURSIONS



EXCURSION GOURMANDE

Mercredi 15 Mars

Découvrez les saveurs de nos producteurs locaux!

RDV à 13h45 devant l'Office de Tourisme, retour prévu vers 19 h.

- * Visite de la **FERME DU CROS** à Galgan, **lait et fromage bio**. Suivie d'une dégustation
- * Visite de la fabrication artisanale **d'huile de noix** de Monsieur ANDRIEU Philippe à Naussac, suivie d'une dégustation.

Tarif: 8€ par personne. Minimum : 8 participants.

Inscriptions et renseignements à l'Office de Tourisme jusqu'au 13/03.

EXCURSION A LA JOURNÉE EN BUS :

Découverte du Tarn!

Dimanche 26 Mars

RDV à 8 h de la place Jean Jaurès, retour prévu vers 17h30.

- * Découverte du **Musée-Mine Départemental de Cagnac-Les-Mines**, visite de l'exposition et descente de cage permettent la découverte de 350 mètres de galeries reconstituées.
- * Déjeuner au restaurant **Au petit mineur**, menu à 20€ : Crudités et charcuterie tarnaise, Joue de veau et Pommes de terre, Dessert maison, Vin et café compris
- * Visite libre de **Cordes-Sur-Ciel**, son héritage architectural remarquable en fait une des villes médiévales les plus significatives de France et un des hauts lieux du patrimoine européen.

Excursion ouverte à tous!

Tarif : 33€ (transport et visites) + le déjeuner au restaurant 20€.

Inscription à l'Office de Tourisme jusqu'au 23/03. Minimum 15 participants.

EXCURSION GOURMANDE

Mercredi 29 Mars

Découvrez les saveurs de nos producteurs locaux!

RDV à 13h45 devant l'Office de Tourisme, retour prévu vers 19 h.

- * Visite de **la Noiseraie**, Les Noisettes d'Olt à Flagnac, suivie d'une dégustation.
- * Visite de la **Maison de la Châtaigne à Mourjou** dans le Cantal, suivie d'une dégustation.

Tarif: 12€ par personne (Visite guidée de la Maison de la Châtaigne inclus dans le tarif)

Inscriptions et renseignements à l'Office de Tourisme jusqu'au 27/03. Minimum : 8 participants.

Organisées par l'Office de Tourisme en partenariat avec Cransac Loisirs Excursions.

VISITES & DECOUVERTE



VISITE DES SOINS AUX THERMES

Mercredi 8 et 22 Mars

Rendez-vous à l'accueil de l'Etablissement Thermal à 14h. Gratuit.

JOURNÉE DÉCOUVERTE AUX THERMES

Dimanche 19 Mars

En matinée pass découverte de soins sur réservation auprès des Thermes.

L'après-midi visite des soins et du captage des gaz de 14h à 17h.

Renseignements aux Thermes 05 65 63 09 83.

Ouverture gratuite du musée Les Mémoires de Cransac de 15h à 19h

ATELIER COIFFURE

Mardi 28 Mars

Apprenez des techniques simples de coiffage !

Nous nous adaptons à votre demande pour vous permettre de mettre en valeur votre style et votre coupe.

Coiffure de tous les jours ou d'un soir.

Retrouvez les bénéfices de cette formation pour arriver à vous coiffer rapidement et simplement en toutes circonstances!

Tarif: 12€ les 2 heures de formation en groupe + 1 produit offert.

De 15h à 17h, inscription et renseignements au salon.

Proposé par le Salon de Coiffure « Barrettes et Bigoudis ».

EXPOSITION



LA LIBERTÉ EN PEINTURE

Du 13 au 31 Mars

Editt GUILBERT libérée de ses occupations professionnelles donne libre cours à ses envies et ses passions. Vite attirée par la peinture, où d'une toile blanche surgit des formes, des couleurs au gré de son imagination.

Quant à l'argile, l'amour du toucher de la terre qui prend forme entre ses mains.

**Renseignements : Office de Tourisme
05.65.63.06.80**



Horaires d'ouverture:

Du lundi au Vendredi: 10h-12h et 15h-17h

Le Samedi: 10h-12h et 14h -16h

Inscription à l'Office de Tourisme

DES THERMES A LA TABLE



A 12h30

L'OASIS

Jeudi 9 et 23 Mars

Menu à 20€: Kir châtaigne, Farçous et sa garniture de courgette et tomates cerise confites, Sausisse fermière grillée, Truffade, Cabécou de chèvre au miel, accompagné d'une salade Mesclun, Tarte Tatin. Vin Marcillac et café compris.

Minimum 4 personnes.

LES CARILLONS

Jeudi 16 et 30 Mars

Menu à 18€: Apéritif, Salade Aveyronnaise, Sausisse ou Confit de canard, Aligot, Fromages et Dessert. Vin et café compris. Minimum 6 personnes.

Inscription à l'Office de Tourisme

L'AVEYRON DANS VOTRE ASSIETTE



A 12h30

HÔTEL DU PARC

Chaque Mardi

Menu à 26 €: Kir / Médaille de foie gras mi-cuit, chutney de pommes, réduction de jus de truffe, chips de magret, pain aux raisins / Feuilleté d'escargots à la crème d'ail / Confit de canard à l'ancienne, Légumes / Dessert du jour. Café et vin compris.

Inscription au Tulipier

DECOUVERTE DE L'AVEYRON



A 12h30

LE TULIPIER

Chaque Mercredi

Menu à 26 €: Cocktail arc en ciel exotique / Déclinaison de Charcuterie et Galantines aveyronnaises maison aux condiments acidulés / Veau rôti façon Grenadin, réduction de crème au Roquefort et vin doux naturel, Aligot aveyronnais et Légumes de Saison / Assortiment de fromages régionaux / Panaché de desserts du Chef.

Réservation au 05.65.63.24.24

ECOLOGIE



JOUR DE COLLECTE

Dimanche 5 Mars

Durant le marché dominical, de 9h à 13h, il vous suffit de ramener le maximum de journaux, revues, papiers divers, livres, cartons et batteries. Vous avez le pouvoir de transformer vos déchets en un DON au profit du Conseil des Parents d'Elèves des établissements public de Cransac. Buvette et Jeux pour enfants.

Renseignements Conseil des Parents d'Elèves

NATURE



PROMENADE BOTANIQUE

Vendredi 3 et 17 Mars

RDV à 14h30 devant l'Office de Tourisme. 12 € / adulte.

Balade botanique dans la Forêt de la Vaysse. Reconnaître les plantes sauvages comestibles et médicinales. Observation des plantes à la loupe.

JOURNEE DE RENCONTRE AVEC LA NATURE

Samedi 25 Mars

C'est la semaine pour les alternatives aux pesticides!

A 10h marche silencieuse d'1h30 en forêt, suivi d'un pique-nique sorti du sac, à 14h30 balade botanique jusqu'aux Jardins des Clôts.

Tarif libre pour la marche de la matinée, et 7€ l'après-midi.

Balades proposées par l'Association Capucine et Marjolaine de Mouret.

Inscriptions à l'Office de Tourisme 05.65.63.06.80.

ANIMATION MINERAUX

Samedi 11 Mars

Venez découvrir le passé de notre terre et ses beautés cachées. Présentation de minéraux trouvés dans les anciennes mines de l'Aveyron et du Lot. Une passion pour les beautés cachées de la terre avec un descriptif simple (accessible aux néophytes), sur la composition de ces minéraux (leur provenance, l'historique lié aux anciennes mines de la région.....).

Tarif: 4€ pour les adultes et 2€ pour les enfants de moins de 12 ans.

A 14h30 à l'Office de Tourisme.

Inscription auprès de Kate 06.18.17.90.01 ou à l'Office de Tourisme 05.65.63.06.80

COURSES DE LEVRIERS



Dimanche 12 et 26 Mars

Entraînement de l'Association de Courses de Lévrier de l'Aveyron à Cransac-Les-Thermes et Aubin au Cynodrome.

Renseignements auprès de M. GAYRARD 06.75.03.78.69

CONCOURS / JEUX



SCRABBLE

Chaque Lundi

De 14h30 à 17h au local du Fraysse avec le Club de Scrabble

PETIT QUINE

Jeudi 2, 16 et 30 Mars

De 14h30 à 17h au local du Fraysse, organisé par le Club de la Bonne Humeur.

BELOTE

Chaque Vendredi

De 14h30 à 17h30 au local du Fraysse.

Jeudi 9 et 23 Mars

A 14h30 au local du Fraysse, organisé par le Club de la Bonne Humeur.

Vendredi 31 Mars

A 20h30 à la salle d'accueil, organisé par le Club de Tennis.

QUINE

Dimanche 12 Mars

A 14h30 à la salle d'accueil. Organisé par la Team Equestre de la Vaysse

ANIMATION JEUX

Vendredi 24 Mars

A partir de 16h30 jusqu'à 20h30 à la salle d'accueil. De nombreux jeux pour tous les âges (grands jeux en bois, jeux de société, kappla....) seront à disposition gratuitement.

Une buvette sera installée avec café thé canettes et gâteaux.

Les Orteils au Soleil 05 65 63 48 85

ATELIERS PROPOSES PAR LES THERMES



SOPHROLOGIE

Mercredi 8 et 29 Mars

A 14h30 le 8/03 et à 15h30 le 29/03 aux anciens Thermes.

Apprenez les bases de la sophrologie ou perfectionnez-vous si vous connaissez déjà la pratique.

GYMNASTIQUE DOUCE

Jeudi 9 et 30 Mars

A 14h le 9/03 et à 15h le 30/03 aux anciens Thermes.

Travail en souplesse du corps, étirements et efforts mesurés et adaptés, des exercices simples qui pourront être reproduits facilement chez soi.

QI GONG

Mercredi 15 Mars

A 15h30 aux anciens Thermes.

Gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

PILATES

Jeudi 16 Mars

A 14h aux anciens Thermes.

Séance permettant de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale.

Inscription à l'accueil des Thermes. 15 € la séance. Sous réserve d'éventuelles modifications.

SEANCES DECOUVERTES BIEN-ÊTRE



REFLEXOLOGIE

Vendredi 10 Mars

Médecine Douce Chinoise qui vise à stimuler les capacités de notre corps grâce à son travail sur la globalité de l'individu autant physique que mental. Durant la séance la zone des pieds est travaillée manuellement en combinaison avec de l'huile végétale et des huiles essentielles.

5 €

ALOE VERA

Vendredi 17 Mars

L'Aloé présente une exceptionnelle richesse de nutriments, minéraux, acides aminés essentiels et des vitamines situés dans le mucilage de la feuille. Venez découvrir ses propriétés et les 10 bonnes raisons d'utiliser la pulpe d'Aloé

5 €

De 15h30 à 16h30 à l'Hôtel-Restaurant Les Carillons . Maximum 10 personnes.

Le tarif comprend la présentation, une dégustation et une boisson chaude.

Inscription à l'Office de Tourisme, 2 jours avant la séance



LUXOTHERAPIE ET POLLEN FRAIS

Mardi 7 et Vendredi 24 Mars

- * La Luxothérapie est une méthode ancestrale adaptée pour la vie moderne, qui vous permet de compenser les effets du stress et les désordres hormonaux qui en découlent: prise de poids, stress, addiction au tabac,...
- * Le pollen frais vous aide à booster votre système immunitaire de manière tout à fait naturelle. Il aide à lutter contre le stress, il corrige les transit et vous aide à résister aux infections...

3 €

RDV à 15h à l'Office de Tourisme.

Inscription à l'Office de Tourisme, 2 jours avant la séance

MARCHES HEBDOMADAIRES



CHAQUE SAMEDI APRES-MIDI

De 13h à 15h sur la place Jean Jaurès

CHAQUE DIMANCHE MATIN

De 8h à 12h30 sur la place Jean Jaurès

SPORT ET DETENTE



MINI-GOLF

Situé dans le Parc Thermal. Tarif 2€.

Renseignements et réservations auprès des Orteils au Soleil.

TENNIS

10 €/heure pour 2 personnes. Tarif forfait cure ou vacances, 57€ les 3 semaines.

Ecole de Tennis le samedi matin, ateliers par âge et par niveau.

Renseignements au Club House 05.65.63.23.04 ou au 06.77.06.02.34

Pass à récupérer au Tabac de la Treille.

BALADES ACCOMPAGNEES A CHEVAL

Découvrez le Parc Intercommunal sous un autre regard !

Balade dans la Forêt de la Vaysse avec une découverte du patrimoine historique.

Tout public, niveau débutant ou confirmé.

Balade à la demande sur réservation auprès du centre équestre. **05.65.64.67.13**

Tout l'équipement est fourni, pantalon obligatoire. Maximum : 8 personnes. 22€.

GYMNASTIQUE

Le Lundi

De 10h30 à 11h30 à la salle d'accueil.

Détente, assouplissements, étirements, abdominaux, renforcement musculaire, stretching, relaxation.... 7€

DANSE COUNTRY

Le Mardi

De 20h à 22h, à la salle d'accueil.

Ouvert à tous ! Association Crans'Country, renseignements au 06.08.17.26.82

Mercredi : de 15h30 à 18h

Vendredi : de 16h à 18h

Samedi : de 13h30 à 16h



MEDIATHEQUE



LECTURE EN TRANSAT

Vendredi 10 Mars

Une lecture audio dans un cadre reposant... Laissez la voix de l'autre vous faire voyager loin du quotidien et au fil des mots. Reconnectez-vous avec votre propre imaginaire.

A 16H à la Médiathèque de Cransac

1, 2, 3, ... JOUEZ!

Mercredi 22 Mars

Petits et grands enfants, de 5 à 115 ans, profitez d'un moment récréatif pour revivre ensemble les aventures de vos héros préférés à travers des jeux d'observation, de mémoire et de stratégie en lien avec des livres jeunesse.

A 16H à la Médiathèque de Cransac

RANDONNEE PEDESTRE



Chaque Jeudi

A 14h30 sur la place Jean Jaurès. Cette activité n'est pas une simple promenade mais une randonnée de 2h à 2h30 dans les alentours de Cransac, avec un dénivelé n'excédant pas 200m.

Dimanche 5 Mars

Randonnée De Causse en Vallée! (11,5km)

Départ à 13h30 sur la place Jean Jaurès.

Dimanche 12 Mars

Randonnée La Vallée des Moulins! (12km)

Départ à 13h30 sur la place Jean Jaurès.

Dimanche 19 Mars

Randonnée Vers la chapelle de Touloungues ! (13,5km)

Départ à 13h30 sur la place Jean Jaurès.

Dimanche 26 Mars

Randonnée De la rivière au plateau ! (11,5km)

Départ à 13h30 sur la place Jean Jaurès.

Randonnées proposées par « Les Randonneurs du Montet ».

Les participants sont tenus de prendre leur propre véhicule. Prévoir un équipement et une tenue adaptés : chaussures de marche, casquette, eau.

Les animateurs de ces randonnées sont des bénévoles du club qui connaissent parfaitement le terrain mais ne sont pas diplômés en tant qu'accompagnateurs, pas plus qu'en tant que secouristes.

ATELIERS CREATIFS



ATELIER DECORATION

Le Mardi et Mercredi

Tableaux en 3D, tresses en rafia, collage de serviettes... 3€ la séance, 8€ les trois, 30€ l'année. Fournitures à acheter en supplément

De 14h à 17h, à l'ancien local de l'UDSMA (à côté du collège).

Renseignements à l'Office de Tourisme 05.65.63.06.80

STAGES ET COURS DE MOSAIQUE

Matériel, supports, outillage fournis. Cours d'initiation de 3h : 40€, Stage de 2 jours (12h) : 150€

Proposé par Florence OLM. Renseignements et réservations au 06.14.48.85.87

ATELIER JOLAINE LEOCALAINE

Sur demande

Jolaine et Léocalaine, créatrices en maille et cartonnage, vous proposent des ateliers tricot, crochet, crochet tunisien, fourche, des paniques tricot, crochet (ouvrages commencés avec des difficultés de finitions ou de réalisations) ainsi que des ateliers de cartonnages. Elles vous épauleront du projet à la réalisation de vos envies que vous soyez débutant ou confirmé, dans une ambiance conviviale. Ouvert à tous, de l'individuel au groupe de 4 personnes maximum, sur rendez-vous uniquement. Tarifs selon les ateliers.

05 65 80 82 69 ou 06 73 78 18 02.

LE CALENDRIER DU MOIS !

* MERCREDI 1^{er} MARS

- Atelier Déco p.10
- Médiathèque p.9
- Musée p.2

* JEUDI 2 MARS

- Randonnée p.10
- Musée p.2
- Petit Quine p.7

* VENDREDI 3 MARS

- Belote p.7
- Médiathèque p.9
- Promenade Botanique p.6
- Musée p.2

* SAMEDI 4 MARS

- Marché p.8
- Médiathèque p.9
- Musée p.2

* DIMANCHE 5 MARS

- Randonnée p.10
- Marché p.8
- Jour de collecte p.5

* LUNDI 6 MARS

- Scrabble p.7
- Musée p.2
- Gymnastique p.9

* MARDI 7 MARS

- L'Aveyron dans votre assiette p.5
- Découverte Luxothérapie p.8
- Atelier Déco p.10
- Musée p.2
- Country p.9

* MERCREDI 8 MARS

- Atelier Déco p.10
- Médiathèque p.9
- Musée p.2
- Visite des soins aux Thermes p.4
- Atelier sophrologie p.7

* JEUDI 9 MARS

- Des Thermes à la table p.5
- Musée p.2
- Randonnée p.10
- Belote p.7
- Atelier gym douce p.7

* VENDREDI 10 MARS

- Belote p.7
- Médiathèque p.9
- Musée p.2
- Lecture en transat p.2
- Découverte Réflexologie p.8

* SAMEDI 11 MARS

- Marché p.8
- Médiathèque p.9
- Musée p.2

- Animation Minéraux p.6

* DIMANCHE 12 MARS

- Randonnée p.10
- Entraînement Lévrieriers p.6
- Quine p.7

- Marché p.8

* LUNDI 13 MARS

- Scrabble p.7
- Gymnastique p.9
- Marché p.8

* MARDI 14 MARS

- L'Aveyron dans votre assiette p.5
- Atelier Déco p.10
- Country p.9
- Visite de ville guidée p.2

* MERCREDI 15 MARS

- Atelier Déco p.10
- Médiathèque p.9
- Musée p.2
- Excursion en bus p.3

- Atelier qi gong p.7

* JEUDI 16 MARS

- Musée p.2
- Atelier Pilates p.7
- Des Thermes à la table p.5
- Belote p.7

- Randonnée p.10

* VENDREDI 17 MARS

- Belote p.7
- Médiathèque p.9
- Promenade Botanique p.6
- Musée p.2

- Découverte Aloé Vera p.8

* SAMEDI 18 MARS

- Marché p.8
- Médiathèque p.9
- Musée p.2

* DIMANCHE 19 MARS

- Randonnée p.10
- Journée Découverte aux Thermes p.4
- Marché p.8
- Portes ouvertes Musée p.2

* LUNDI 20 MARS

- Scrabble p.7
- Gymnastique p.9
- Musée p.2

* MARDI 21 MARS

- L'Aveyron dans votre assiette p.5
- Atelier Déco p.10
- Visite guidée du Musée p.2
- Country p.9

* MERCREDI 22 MARS

- Visite des soins aux Thermes p.4
- Atelier Déco p.10
- Médiathèque p.9
- Musée p.2

* JEUDI 23 MARS

- Musée p.2
- Des Thermes à la table p.5
- Belote p.7
- Randonnée p.10

* VENDREDI 24 MARS

- Belote p.7
- Médiathèque p.9
- Musée p.2
- Découverte Luxothérapie p.8
- Animations jeux p.7

* SAMEDI 25 MARS

- Marché p.8
- Médiathèque p.9
- Fête du printemps p.2
- Journée de rencontre avec la nature p.6
- Musée p.2

* DIMANCHE 26 MARS

- Randonnée p.10
- Marché p.8
- Excursion en bus p.3
- Entraînement Lévrieriers p.6

* LUNDI 27 MARS

- Scrabble p.7
- Musée p.2
- Témoignage ancien mineur p.2
- Gymnastique p.9

* MARDI 28 MARS

- L'Aveyron dans votre assiette p.5
- Atelier Déco p.10
- Country p.9
- Atelier coiffure p.4

* MERCREDI 29 MARS

- Excursion en bus p.3
- Atelier Déco p.10
- Médiathèque p.9
- Musée p.2
- Atelier sophrologie p.7

* JEUDI 30 MARS

- Musée p.2
- Des Thermes à la table p.5
- Petit Quine p.7
- Randonnée p.10

- Atelier Gym Douce p.7

* VENDREDI 31 MARS

- Belote p.7
- Médiathèque p.9
- Musée p.2

GARDEZ LE CONTACT
avec Cransac-Les-Thermes !

le site officiel
www.cransac-les-thermes.fr

RESTEZ CONNECTE !



**RETROUVEZ-NOUS
SUR VOTRE
SMARTPHONE**



OFFICE DE TOURISME Classé Catégorie I

L'Envol-Place Jean Jaurès

12110 CRANSAC-LES-THERMES

05 65 63 06 80

tourisme@cransac-les-thermes.fr

L'Office de tourisme est ouvert :

- .. Février,
du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 15h à 17h
- .. Mars, Avril, et Novembre
du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 15h à 17h ;
le samedi de 10h à 12h et de 14h à 16h
- .. Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre et Octobre
du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 15h à 18h ;
le samedi de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Les informations contenues dans l'agenda sont données à titre indicatif. Des modifications, indépendantes de notre volonté, pourraient intervenir dans le programme