



POTERIE MODELAGE*

A PARTIR DE 7 ANS

Judi : 17h15 - 18h15

Découverte de différentes techniques de modelage de l'argile, créer des personnages, des animaux, pièces utilitaires, etc...

Cuisson et émaillage des pièces par l'intervenante. L'achat de la terre est à la charge de chaque participant.

Places limitées

140 €/an



POTERIE MODELAGE - ADULTES*

Judi : 10h30 - 13h ou 14h30 - 17h ou 18h30 - 21h

Découverte de différentes techniques de façonnage dont le tour potier. Travail de terres à faïences, engobes et émaillage. L'achat de la terre est à la charge de chaque participant. Cuissons par l'intervenante.

Places limitées - Minimun 10 personnes

250 €/an



** SOIREE BELOTE

LE 1ER, 2E ET 3E MARDI DU MOIS : A PARTIR DE 19H

Passez une bonne soirée autour d'un jeu de carte et partagez ce moment de convivialité. "Belote, Re-belote., atout pique..."

Sur réservation - Places limitées

Etre adhérent



** JEU D'ECHEC

LE DERNIER MARDI DU MOIS : A PARTIR DE 18H

Amateurs, amateurs éclairés venez passer un bon moment de partage et de convivialité autour d'un échiquier. Possibilité d'initiation pour les débutants.

Etre adhérent



** MARCHÉ

Lundi : 14h00 - 16h00

Favorise l'irrigation sanguine, dénoue les tensions musculaires.

Aide à évacuer le stress...

Etre adhérent



** VTT

(ADULTES CONFIRMÉS)

Sorties le dimanche matin. Un raid de 3 à 4 jours par an est organisé

Etre adhérent



LOISIRS CREATIFS

ENFANTS/ADOS*

A partir de 6 ans jusqu'à 15 ans

Lundi : 16h45 - 17h45

ou Mercredi : 14h - 15h

Réalisations de créations arts plastiques en utilisant plusieurs techniques artistiques, sculpture, dessin, collage, peinture, etc... Cet atelier est un appel à l'expression de la créativité de chaque enfant !

Places limitées

150 €/an



LOISIRS CREATIFS ADULTES*

le 1er et 3e vendredi du mois de : 14h30 - 17h00

Que vous soyez débutant et/ou passionné, cet atelier créatif pour adulte est l'occasion d'expérimenter différentes techniques artistiques (mosaïque, peinture, sculpture, dessin...)

dans une ambiance conviviale et inspirante. Un moment idéal pour créer, se détendre et laisser libre cours à son imagination. Matériel inclus.

Places limitées

235 €/an



** CONVERSATION FRANCO ANGLAISE

LUNDI : 18H À 19H30

Echange, conversation entre français et anglais.

Début de l'activité le 7 septembre

Etre adhérent



** PARLADISSA

1 lundi par mois à partir de 17h00

Autour d'un verre, conversation informelle en occitan.

Début de l'activité le 5 octobre.

Etre adhérent



CLAS

(CONTRAT LOCAL D'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ)

A partir du CP jusqu'au CM2

Tous les mardi de : 16h30 - 18h30

A partir du 3 novembre, les enfants scolarisés du CP au CM2, nous proposons un temps d'accompagnement à la scolarité avec une activité éducative

- Appuyer leurs connaissances par des moyens ludiques, lors des activités culturelles et artistiques
- Leur apporter des conseils méthodologiques
- Vous donner des outils pour accompagner vos enfants dans leur scolarité

Gratuit - Dispositif de la CAF 34

MODALITES D'INSCRIPTIONS

Adhésion individuelle : 15 €

Règlement par CB ou chèque à l'ordre du Trésor Public

Possibilité de paiement échelonné

Présentation du Cap Activités 2026 - 35 € (Aide par la Ville de Capestang pour les enfants scolarisés aux écoles maternelle et élémentaire de Capestang)

TARIF NORMAL

Remise de 10 % à partir de 2 activités (hors activité précédée de ** dans la plaquette

TARIF REDUIT

Remise de 10 % sur l'ensemble des activités pratiquées (hors activité précédée de ** dans la plaquette) pour les bénéficiaires du RSA, Pôle emploi et AAH sur présentation d'un justificatif en cours de validité



LO CASTEL ESPACE DE VIE SOCIALE

L'EVS est basé sur 3 axes d'interventions qui sont liés par le lien social et le mieux vivre ensemble

- Accompagner et soutenir les parents dans leur fonction parentale
- Maintenir les propositions culturelles et de loisirs
- Favoriser les prises d'initiatives des habitants

Vous avez des idées, vous souhaitez participer à la vie de notre village, n'hésitez pas à venir nous rencontrer.

Notre devise :

"Donner l'envie d'avoir envie"

L'équipe de Lo Castel vous accueille tous les jours de

9 h -12 h // 14 h - 18 h

fermé le lundi matin

*Lo Castel se réserve le droit d'annuler une activité si le quota n'est pas atteint

LO CASTEL



CAPESTANG
L'Anlaisse

9 Place Gabriel Péri

34310 CAPESTANG

04.67.37.51.23 - 07.87.75.08.99

contact@locastel-capestang.fr



ACTIVITES 2026/2027

REPRISE LE 7 SEPTEMBRE 2026



CAP
Activités
Ville de Capestang

CAP ACTIVITES
ACCEPTÉ

Carsat



Ne pas jeter sur la voie publique



QI GONG*

Mercredi : 18h30 - 19h30
ou Jeudi : 9h30 - 10h30

Qi gong signifie travail de l'énergie, c'est un art interne chinois taoïste. Une pratique qui allie mouvements, respiration, postures, marches et concentration. Favorise la gestion du stress et des émotions, la souplesse et l'équilibre. Reprise le 16 Septembre
Places limitées

150 €/an



** ATELIER CARTONNAGE

Lundi : 14h00 - 18h00

Recycler le carton par la découverte de tout ce que l'on peut faire avec (petit cartonnage : boîte, décoration... ou bien meuble)

85 €/an

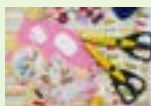


** ART DU FIL

Mardi : 14h00 - 17h00

Débutante ou confirmée ce groupe "couture" vous accueillera dans la bonne humeur. Les réalisations sont accompagnées de conseils. Partage et convivialité sont au menu.

55 €/an



** ATELIER SCRAPBOOKING

Le 2e vendredi par mois de 10h00 à 17h00
et le 4e vendredi par mois de 14h00 à 17h00

Le scrapbooking est un art de loisirs qui consiste à combiner photos, journaling et décorations pour créer des albums, des cartes ou des objets décoratifs. Rejoignez nous pour des journées de partage et d'échange.

60 €/an



** CHOEUR DE CAPESTANG

Lundi : 16h00 - 18h00 à la Maison du Peuple

Répertoire international : classique, traditionnel, jazz et contemporain. Adhésion individuelle à Lo Castel et cotisation trimestrielle auprès de l'association Choeur de Capestang.

Etre adhérent



GYM RECREATIVE*

Mardi

3/5 ans : 16h45 - 17h30
6/10 ans : 17h30 - 18h30

Vendredi

3/5 ans : 16h45 - 17h30
6/10 ans : 17h30 - 18h30

Mercredi

6/10 ans : 17h30 - 18h30

Activités diversifiées. Accès sur la gymnastique qui développe, motricité, force et souplesse.
Places limitées

1 séance/semaine
3/5 ans : 120 €/an
6/10 ans : 145 €/an

2 séances/semaine
3/5 ans : 165 €/an
6/10 ans : 185 €/an



FITNESS / GYM DOUCE STRETCHING RELAXATION*

ADOS/ADULTES

Mardi

Fitness

Gym douce : 14h30 - 15h30
Stretching /Relax. : 15h30 - 16h30

Mardi : 18h30 - 19h30

Vendredi : 18h30 - 19h30

Gym douce : pratique sportive douce pour la mise en avant des besoins du corps sans aggraver les articulations.

Stretching/relaxation : consiste à faire des étirements doux pour améliorer la souplesse et la mobilité, la relaxation est un état de détente du corps et de l'esprit

Fitness : le renforcement musculaire consiste à renforcer et tonifier les muscles grâce à des exercices adaptés, avec ou sans matériel.
Places limitées

1 heure : 155 €/an

2 heures : 195 €/an



POSTURAL BALL *

Mardi : 19h30 - 20h15

Améliore la posture, l'équilibre corporel, la respiration, renforce les muscles profonds, favorise la concentration, libère les tensions, développe un état de bien être physique
Places limitées.

155 €/an



PILATE *

Mercredi : 18h45 - 19h45

Vendredi : 9h00 - 10h00 ou 10h00 - 11h00
ou 11h00 - 12h00

Le Pilate est une méthode douce avec un placement précis, mouvement lent, respiration profonde, renforce les chaînes profondes du corps tout en améliorant le travail d'équilibre.

1 séance/semaine

Places limitées

155 €/an



JUDO ET BABY JUDO*

Mercredi

4/5 ans : 10h00 - 10h45
6/9 ans : 10h45 - 11h45

Jeudi

6/9 ans : 17h30 - 18h30

Lundi : 10 ans et + : 18h15 - 19h15

Apprentissage du respect de l'autre, prise de confiance et maîtrise de soi

Places limitées.

1 séance/semaine
4/5 ans : 120 €/an
6 ans et + : 145 €/an

2 séances/semaine
6 ans et + : 185 €/an



JUJITSU (ENFANTS)*

Lundi

17h15 - 18h15

Jeudi

18h30 - 19h30

Prendre confiance, canaliser son énergie. Apprentissage de techniques de défense contrôlées (pieds, poings)

Places limitées.

1 séance/semaine : 145 €/an

2 séances/semaine : 185 €/an



KRAV MAGA*

Lundi : 19h15 - 20h30

et/ou Jeudi : 19h30 - 20h45

Apprendre les techniques d'auto défense verbales et physiques.

Obtenir de la détermination et maîtrise de soi dans toutes les situations

Places limitées

1 séance/semaine : 145 €/an

2 séances/semaine : 205 €/an



YOGA (ADOS/ADULTES)*

A Lo Castel

Lundi : 18h - 19h ou 19h - 20h

Vendredi 10h - 11h

A La Maison du Peuple

Mercredi : 18h30 - 19h30

Yoga Vinyasa signifie synchronisation du mouvement sur la respiration, c'est donc un enchaînement de mouvements dynamiques, initié et harmonisé par la respiration.

Possibilité 1 ou 2 séances par semaine

1 heure : 150 €/an

2 heures : 190 €/an



DANSE JAZZ / CLASSIQUE*

Mardi

Eveil 4/6 ans : 17h15 - 18h15
Initiation classique

Jeudi

Jazz 7/9 ans : 17h00 - 18h15

à partir de 8 ans : 18h15 - 19h30

L'éveil aborde de façon douce et ludique, la façon à placer et à délier le corps des enfants.

La danse classique permet de garder une bonne posture, tonifier le corps, discipline et donner une confiance en soi

Le jazz favorise l'expression corporelle, par la danse métissée qui mélange styles et rythmes (street jazz, modern jazz, contemporain, comédie musicale...)

Un gala sur scène le 25 juin 2027 ou 2 juillet 2027 clôturera l'année

Places limitées.

Eveil : 150 €/an
Classique : 155 €/an

Jazz
7/9 ans : 150 €/an



ATELIER SPECTACLE*

A PARTIR DE 8 ANS

Jeudi : 18h15 - 19h30

Cet atelier est complémentaire avec la danse, il permet une approche du monde de la comédie musicale, en abordant le théâtre, le chant, la préparation des costumes, des accessoires, mise en scène...

Un gala sur scène le 25 juin 2027 ou 2 juillet 2027 clôturera l'année
Places limitées.

150 €/an



DANSE TOUS STYLES* ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

ADULTES - ADOS

Mardi : 19h30 - 21h00

et ou Jeudi (Ados + adultes) : 19h30 - 21h00

Aborder les différents styles de danse (comédie musicale, street jazz, modern jazz, lyrical, contemporain...).

Un gala sur scène le 25 juin 2027 ou 2 juillet 2027 clôturera l'année
Places limitées.

1 séance/semaine : 170 €/an

2 séances/semaine : 240 €/an