

SAMEDI 11 MARS

T'as la pêche ? : Ouverture de la pêche ce samedi...

❖ ALBIES

19h30 - Soirée « Les bronzés font du ski », **repas** et **Soirée dansante** animée par « Laurent Black Night » sur réservation Tél. 07 66 43 41 96

❖ AX 3 DOMAINES/BONASCRE

Tous les jours : ❤️ **13h à 21h - Venez vivre une expérience inédite, envie de chaleur, vitalité en plein air dans « Les Bains de Bonascre »** (Bains nordiques et sauna chauffés au feu de bois) Tél. : 07 67 11 39 46 - Payant
SNOW GAY - 11^{ème} anniversaire:

10h à 16h - Le village des Fiertés : Informations Préventions
12h30 à 13h30 - La Descente du Drapeau « Arc en Ciel » en pied de pistes
13h30 - Construction village Igloo avec le Bureau des guides - Réservation Tél. 05 61 01 90 62 - Payant

. Rendez-vous à la cabane animations :

10h30 - Course de l'espace Evo (Course d'obstacles chronométrée)
14h - Bataille de boules de neige, 15h - Concours de Bonhomme de neige, 16h - Course de luges

❖ AX-LES-THERMES

Matin - Marché Place Roussel

9h - Aquagym « cours collectif » aux Bains du Couloubret sur réservation Tél. 05 61 02 64 41- Payant

9h - Formation Neige/Avalanche avec le Bureau des Guides sur réservation Tél. 05 61 01 90 62 - Payant

SNOW GAY - 11^{ème} anniversaire: ❤️

A partir de **18h - 2 soirées** « Snow Gay Bar » au Comptoir et Les Thermes

20h à 4h - « Tous en Barbie... Barbie Barbue » à la salle du Casino

Soirée Cabaret avec le spectacle « Fantôme » by Vénus, Dance by Forevents et DJ Spika

17h30 - « Causeries axéennes » Dégustation de produits locaux à la Boutique de la Ferme - Gratuit

20h30 - Cinéma « ARRETE AVEC TES MENSONGES » au Théâtre du Casino

❖ LES CABANNES

Ouverture de la pêche à l'étang : un lâché de grosses truites et repas le midi sur réservation Tél. 06 22 31 25 06

❖ QUERIGUT (DONEZAN)

14h - Balade « Boucle de la plaine château d'eau » avec l'association Gym en Donezan - Renseignements Tél. 06 80 00 76 22

❖ SAURAT

Soirée de soutien : 19h - Trad'Apéro, 20h - Repas Inscription :

repas.festenoc@maillo.com, **21h - Bal avec le groupe** « Les Irèges », **23h - Bal avec le groupe** « Tribal » à la salle d'amont

SAVIGNAC LES ORMEAUX

Soirée Carnaval : 19h30 à 21h : Repas inscription souhaitée 06 86 76 59 25

21h - Soirée Dansante avec « Les Cageots » *Entrée libre à la salle des Fêtes*

❖ TARASCON-SUR-ARIEGE

Matin - Marché Place du 19 mars

14h à 16h - Atelier « Pâte aux doigts » à la Cabane aux pincesaux

16h30 - Répétition publique avec « l'Orchestre d'Harmonie Varilhes-Foix » à la MJC

11h - Cinéma « LES GARDIENNES DE LA PLANETE » au Centre Culturel

14h30 - Cinéma « LE NID DU TIGRE » au Centre Culturel

16h30 - Cinéma « LES GARDIENNES DE LA PLANETE » au Centre Culturel

18h - Cinéma « THE FABELMANS »

21h - Cinéma en 3D « ANT-MAN ET LA GUEPE : QUANTUMANIA »

LUNDI 13 MARS

❖ AX-LES-THERMES

13h et 19h30 - Aquagym « cours collectif » aux Bains du Couloubret sur réservation Tél. 05 61 02 64 41- Payant

17h30 à 18h45 - Hatha Yoga avec Chrystel - Payant

19h à 20h15 - Hatha Yoga au gymnase du collège avec Chrystel sur réservation - Tél. 06 81 62 70 49

20h30 - Cinéma « LA GRANDE MAGIE » au Théâtre

❖ TIGNAC *Tous les jours du lundi au vendredi*

8h à 9h30 - Méditation de pleine conscience/mouvements en conscience (Réveil du corps et de l'esprit) Sur réservation Tél. 06 85 57 13 20

DIMANCHE 12 MARS

❖ AX 3 DOMAINES/BONASCRE

. Rendez-vous à la cabane animations :

10h - Les bons réflexes en montagne (venez apprendre sur le compostage...)

11h - Visite de la neige de culture

14h - Grande chasse aux trésors

16h - Course de luges

18h - Pot d'accueil, venez découvrir les activités et dégustez les produits locaux avec Laurent de la Boutique de la Ferme

❖ AX-LES-THERMES

8h - Rando Raquettes « Estany del Andorra » avec le Dahu Ariégeois sur réservation Tél. 06 02 35 81 41

8h30 - Initiation « Ski de randonnée » avec le Bureau des guides -

Réservation Tél. 05 61 01 90 62 - Payant

BEILLE *Tous les jours*

Sortie encadrée de VTT AE sur neige avec le Petit Plateau - Payant sur réservation Tél. 06 42 42 84 35

❖ BOUAN

9h30 à 12h30 - Atelier « Reconnaissance, cueillette et utilisation de plantes sauvages »

14h à 17h - Atelier « Impressions végétale sur tissu » avec Cécile de Convivialité Végétale, Inscription 06 28 23 64 60 - Payant

❖ LES CABANNES

Matin - Marché Place des Platanes

9h - Raquettes à neige « Grands espaces enneigés » avec le Bureau des Guides sur réservation. Tél. 05 61 01 90 62 - Payant

❖ PERLES ET CASTELET

14h - Spectacle « 1 spectacle qui conte pour 2 » à la salle des Fêtes – Gratuit
Suivi d'un goûter

❖ TARASCON-SUR-ARIEGE

11h - Cinéma « SALE NID DU TIGRE » au Centre Culturel

14h30 - Cinéma « LES GARDIENNES DE LA PLANETE » au Centre Culturel

16h - Cinéma « ANT-MAN ET LA GUÊPE : QUANTUMANIA »

18h30 - Cinéma « UN HOMME HEUREUX »

20h30 - Cinéma « THE FABELMANS »

❖ VERDUN

10h à 17h - Visite libre de l'église romane

MARDI 14 MARS

❖ ASCOU (STATION)

Tous les jours : Ateliers découverte des métiers de la montagne : Service remontées mécaniques et service des pistes pour une durée de 1h par atelier.

Réservation obligatoire Tél. 05 61 64 28 86

❖ AX-LES-THERMES

Matin - Marché Place Roussel

13h et 19h30 - Aquagym « cours collectif » aux Bains du Couloubret sur réservation Tél. 05 61 02 64 41- Payant

10h - Visite historique, ludique et anecdotique d'Ax les Thermes avec Laurent - RDV à la Boutique de la Ferme - Gratuit

10h à 12h - Découverte « Energétique Chinoise » (permanence gratuite) 26, rue Général de Gaulle - Tél. 06 52 11 77 34

17h30 - « Causeries axéennes » Dégustation de produits locaux, c'est l'occasion de découvrir notre vallée, nos montagnes, notre terroir ! à la Boutique de la Ferme - Gratuit

❖ SAVIGNAC LES ORMEAUX

10h à 11h15 - Yoga Doux avec chaise & accessoires avec Chrystel

18h45 à 20h - Hatha Yoga à la salle des fêtes avec Chrystel sur réservation - Tél. 06 81 62 70 49 - Payant

❖ TARASCON-SUR-ARIEGE

Cinéma au centre culturel : <https://cinema-tarasconsurariege.fr/>

18h - Cinéma « THE FABELMANS »

21h - Cinéma « UN HOMME HEUREUX »

❖ TIGNAC *Tous les jours du lundi au vendredi*

8h à 9h30 - Méditation de pleine conscience/mouvements en conscience (Réveil du corps et de l'esprit) Sur réservation Tél. 06 85 57 13 20

MERCREDI 15 MARS

❖ **AX 3 DOMAINES/BONASCRE**

16h15 - VTT fatbike sur neige avec le Bureau des guides sur Réservation Tél. 05 61 01 90 62 - Payant
Rendez-vous à la salle des petits montagnards :
10h à 11h15 - Yoga sur réservation 07 66 86 55 60 - Payant 10 €
Rendez-vous à la cabane animations :
14h - Jeux de pistes
15h30 - Le petit pâtissier d'Ax (Atelier création de chocolat, plaisir de dégustation)

❖ **AX-LES-THERMES**

13h et 19h30 - Aquagym « cours collectif » aux Bains du Couloubret sur réservation Tél. 05 61 02 64 41 – Payant
14h30 - Cinéma « LOUISE ET LA LEGENDE DU SERPENT A LA PLUME » et « UN HERISSON DANS LA NEIGE » au Théâtre du Casino
16h15 à 17h30 - Hatha Yoga à la salle St Udaut avec Chrystel sur réservation - Tél. 06 81 62 70 49 - Payant

❖ **BOUAN**

9h30 à 12h30 - Atelier « Identification, cueillette et utilisation de plantes sauvages »
14h à 17h - Atelier « Réalisations de décorations végétales » avec Cécile de Convivialité Végétale, Inscription 06 28 23 64 60 Payant

❖ **LES CABANNES**

9h à 15h30 - Rando Raquettes avec les Sentiers de Babeth sur réservation Tél. 06 14 07 26 69 - Payant
9h30 à 11h30 - Nidra & Hatha Yoga au Sacrum avec Chrystel sur réservation - Tél. 06 81 62 70 49 - Payant

❖ **PRADES**

18h30 à 19h45 - Hatha Yoga avec Chrystel sur réservation Tél. 06 81 62 70 49 - Payant

❖ **QUERIGUT (DONEZAN)**

15h - Gi Gon avec l'association Gym en Donezan à la salle de sport

❖ **TARASCON-SUR-ARIEGE**

Matin - Marché Place Jean Jaurès
14h à 16h30 - Atelier « Marque page » à la Cabane aux pincesaux - sur réservation Tél. 06 40 63 71 22 - Payant
Cinéma au centre culturel : <https://cinema-tarasconsurariege.fr/>
14h30 - Cinéma « TITINA »
16h30 - Cinéma « LES PETITES VICTOIRES »
18h30 - Cinéma « LA SYNDICALISTE »
21h - Cinéneuf « TANT QUE LE SOLEIL FRAPPE »

TIGNAC

8h à 9h30 et 18h à 19h30 - Méditation de pleine conscience (Réveil du corps et de l'esprit) - réservation Tél. 06 85 57 13 20 à l'Orri des Colibris

VENDREDI 17 MARS

❖ **AX 3 DOMAINES/BONASCRE**

16h15 - VTT fatbike sur neige avec le Bureau des guides sur Réservation Tél. 05 61 01 90 62 - Payant
Rendez-vous à la cabane animations :
10h - Les bons réflexes en montagne (venez apprendre le compostage...), **11h - Visite de la neige de culture**
14h à 16h - Atelier maquillage et tatouages éphémères
16h - La mythique course de luge

❖ **AX-LES-THERMES**

9h - Raquettes à neige « Hors sentier » avec le Bureau des Guides sur réservation. Tél. 05 61 01 90 62 – Payant
13h - Aquagym « cours collectif » aux Bains du Couloubret sur réservation Tél. 05 61 02 64 41- Payant
A partir de **18h30 - Fête de la soupe** : Concours de soupe, dégustation de soupe, Fanfare « Les Jaguars de Malubu » - Place Roussel
20h30 - Cinéma « ANTMAN ET LA GUÊPE : QUANTUMANIA » au Théâtre du Casino

❖ **SIGUER**

12h30 ou 19h - « St patric's Day » menu Irlandais à la Maison Cancela sur réservation Tél. 07 66 58 17 34

❖ **TARASCON-SUR-ARIEGE**

Cinéma au centre culturel : <https://cinema-tarasconsurariege.fr/>
18h30 - Cinéma « LES PETITES VICTOIRES »
20h15 - Loto du Volley à la MJC
21h - Cinéma « CREED III »

❖ **TIGNAC Tous les jours du lundi au vendredi**

8h à 9h30 - Méditation de pleine conscience/mouvements en conscience (Réveil du corps et de l'esprit) - Rés. Tél. 06 85 57 13 20

JEUDI 16 MARS

❖ **AX 3 DOMAINES/BONASCRE**

16h15 - VTT fatbike sur neige avec le Bureau des guides sur Réservation Tél. 05 61 01 90 62 - Payant
Rendez-vous à la cabane animations :
14h - Atelier découverte du LandArt (Discipline de l'art contemporain à l'extérieur avec des éléments de la nature)
16h - Course de luges

❖ **AX-LES-THERMES**

13h et 19h30 - Aquagym « cours collectif » aux Bains du Couloubret sur réservation Tél. 05 61 02 64 41- Payant
14h - Balade découverte « Le Sarrat de l'étang » avec les Amis des Chemins d'Ax rendez-vous devant l'église - Gratuit Tél. 06 60 73 33 98

❖ **TARASCON-SUR-ARIEGE**

14h à 16h - Atelier « Pouring » à la Cabane aux pincesaux - sur réservation Tél. 06 40 63 71 22 - Payant
Cinéma au centre culturel : <https://cinema-tarasconsurariege.fr/>
18h30 - Cinéma « CREED III »
21h - Cinéma « LES PETITES VICTOIRES »

❖ **TIGNAC Tous les jours du lundi au vendredi**

8h à 9h30 - Méditation de pleine conscience/mouvements en conscience (Réveil du corps et de l'esprit) Sur réservation Tél. 06 85 57 13 20

VICDESSOS

Matin - Marché à la halle

Retrouvez dans « **le carnet de voyage** » Hiver

. La glisse à l'état pur, les stations nordiques, des idées de balades culturelles, divers sports d'hiver, nos sites à visiter, les activités avec les enfants, **La chaleur de l'après ski...** Allons profiter du soleil en terrasse et de leurs salles en cas de mauvais temps...

. **Pour vos achats, Pensez local !!!** Vous pouvez vous rendre sur notre site : www.pyrenees-ariegeoises.com

Bibliothèques : Quérigut, L'Hospitalet près l'Andorre, Ax les Thermes, Luzenac, Les Cabannes, Auzat, Mercus, Arignac, Tarascon sur Ariège.

. **JOA Casino** : machines à sous et jeux électroniques à Ax-les-Thermes

- **Formule Ciné-Dîner** au Casino (1 place de cinéma + 1 resto) Tél. 05 61 64 65 00

. **Les + !!! Les Bains du Couloubret** à Ax pour se détendre : ouvert tous les jours du lundi au dimanche 10h à 20h30

Pétanque (boulodrome couvert Ax et Auzat), **Skate Park** au parc du Casino d'Ax, Terrains omnisports, Terrains de tennis, Aires de jeux...dans les villages.

VISITES :

. **Grotte de Lombrives** : ouvert les week-ends à 14h30 sur réservation Tél. 06 49 44 45 00

. **Grotte Niaux** : Ouvert tous les jours sur réservation - Tél. 05 61 05 10 10

. **Château de Lordat** : en accès libre

. **Château de Miglos** : visite aux abords du château et table d'orientation

. **Château de Montréal de Sos** : visite du château en accès libre

. **Château de Foix** : ouvert tous les jours sauf le lundi de 10h à 18h

. **Musée : Centre historique « Jean Duvernoy »** à Montailou ouvert les week-ends de 9h à 19h

. **Eglise Romane de Verdun** : ouverte le dimanche de 10h à 17h visite libre

. **Moulin de Sinsat** : ouvert tous les jours sauf le dimanche, visite libre de 10h à 12h30 et 15h à 18h30

. **A Saleix : La Ferme des Lamas** : visite en plein air au milieu du troupeau - Sur réservation Tél. 05 61 03 19 80 tous les jours

Divers sports avec nos professionnels...

. **Sorties « Outdoor Montagne »** encadrées avec le Bureau des Guides 05 61 01 90 62 et Baptiste Sicre 06 08 76 78 49

. **Sorties raquettes** par les accompagnateurs **Les Sentiers de Babeth** 06 14 07 26 69, **Sybelle Escapade** 06 75 50 85 60, **Montcalm Aventure** 06 81 01 16 49, **Le Dahu Ariégeois** 06 02 35 81 41, **Planet Rando** 06 81 62 70 49, **Angaka** 05 61 01 75 60

. **Construction d'Igloo** avec Angaka et le Bureau des Guides

. **Snake Glisse** (train de luges) avec le Bureau des Guides à **Ax 3 Domaines**

. **Canyon d'eau chaude** avec adret Canyon 06 14 21 15 94

. **Trotte Occitanie** « Trottinette électrique » 06 16 25 29 04

. **Sorties Trail** avec Le Dahu Ariégeois 06 02 35 81 41 et Pyrénées Excursions 06 25 49 86 24

. **Spéléologie** avec **Caverne & Canyon** 06 27 17 57 04, **Objectif Speleo & Canyon** 06 08 95 49 93, **Vertikarst** 06 88 73 81 72

. **Balades à cheval et Poneys** : Roquefort-de-Sault 06 78 31 33 52

. **Chiens de traîneau** : La Vallée des Ours 06 29 42 13 15, **Terre Sauvage** 07 69 43 56 06, **Angaka** 05 61 01 75 60, **Husky Evasion** 07 88 87 57 89

. **Montcalm Aventure** : Accrobranche, Via Ferrata 06 81 01 16 49

. **Sorties Running** avec Orrijoie 07 69 59 14 03, **Vélo** : Orrijoie 07 69 59 14 03

. **Paintball** avec Attractive Paintball à Tarascon sur Ariège 06 72 23 50 55

❖ **ARIGNAC Tous les jours**

La Balade de Pépé « une promenade féérique en réalité augmentée » à Arignac Info : micmacstories.fr

Ca se passe à côté : l'Andorre accueille la **Coupe du Monde de ski du 13 au 19 mars 2023** <https://events.grandvalira.com/fr/grandvalirasoldeworldcup/>

Rappel : Mardi 14 mars est un jour férié en Andorre