

ANIMATIONS & ACTIVITES

Du samedi 16 au vendredi 22 mars 2024

Le programme conseillé par l'Office de Tourisme

www.pyrenees-ariegeoises.com

DONEZAN - VALLEES D'AX - TARASCON - VICDESSOS

SAMEDI 16 MARS

EXPOSITION: Du **1**^{er} au **28 mars: Peinture** « Féminité » dans le hall de l'Espace Culturel à Tarascon sur Ariège

. Jusqu'au **24 mars : Peintures et collages** de Joëlle Sommier à la Salamandre à Rodome *(du vendredi soir au dimanche midi)*

❖ AX 3 DOMAINES/BONASCRE

SNOW GAY - 12ème édition

10h à 15h - Le village « des fiertés » : informations, préventions...

12h30 à 13h30 - Descente du drapeau , Arrivée du drapeau « Arc en Ciel » à 13h30 en pied de pistes...

. Venez vivre une expérience inédite, envie de chaleur, relaxation, convivialité, vitalité en plein air dans « Les Bains de Bonascre » (Bains nordiques et sauna chauffés au feu de bois)

AX-LES-THERMES

Matin - Marché Place Roussel

SNOW GAY - 12ème édition: W du 13 au 17 mars

10h à 12h - La télé buissonière s'invite à la Snow Gay, le temps d'un tournage insolite dans une télécabine - Rendez-vous à la télécabine - Tél. 06 33 86 16 90 17h à 18h30 - « SnowGay Pride », une folle parade colorée dans les rues 20h à 4h - Soirée Cabaret « Hippie Chic », spectacle par Les Oiseaux de nuit, Danse By avec DJ Forevents et Dj Louis à la salle du Casino - Payant

9h - Raquettes à neige « Hors sentier » avec le Bureau des Guides sur réservation sur réservation Tél. 05 61 01 90 62

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

A partir de 12h - Dégustation d'huitres à la cave « Le Zèbre » Tél. 09 67 04 12 04

17h - Cinéma « LE DERNIER JAGUAR » au Théâtre du Casino

18h - Soirée « Burger » à la Boutique de la Ferme, avec Laurent c'est l'occasion de découvrir notre vallée, notre terroir !

20h30 - Cinéma « BOB MARLEY ONE LOVE » au Théâtre du Casino

BEILLE

Activités avec Angaka : Renseignements et réservation Tél. 06 51 52 01 40 Visite au cœur de la meute « chiens de traîneaux » avec le musher Baptême en Traîneau à cheval / Balade avec les chiens de traîneaux Sortie raquettes accompagnées « Découverte »

Construction d'Igloo « Découverte »

❖ MERCUS

16h - Spectacle : Théâtre d'Objets : Et si on inventait une histoire ? avec la Cie Artatouille à la bibliothèque - Gratuit sur réservation Tél. 05 61 66 13 74

MIJANES Station de ski DONEZAN

A partir de **19h30 - Soirée « Burgers »** à la Pau'Pote et **animation Karaoké PSSSST,** *mets un sweat du Donezan pour la photo de fin de saison...*

QUERIGUT DONEZAN

13h30 - Balade « Boucle sur les chemins du canton » avec Gym en Donezan , rendezvous au lavoir de le Puch - Tél. 06 80 00 76 22

❖ SIGUER

19h - La Maison Cancela fête la St Patrick : menu familial Irlandais - Tél. 07 66 58 17 34

TARASCON-SUR-ARIEGE

Matin - Marché Place du 19 mars

14h à 16h - Atelier créatif à la Cabane aux pinceaux - Tél. 06 40 63 71 22 CINEMA au centre culturel : 11h - « UNE VIE » / 14h - « LES CHEVRES » 16h - « LE ROYAUME DES ABYSSES » / 18h - « DUNE : DEUXIEME PARTIE » 21h - « COCORICO »

USSAT LES BAINS

10h à 13h ou 10h à 17h - Atelier/Stage de Qi Gong avec Céline au Vallon d'Aïga - Tél. 06 75 90 20 86 - Payant

LUNDI 18 MARS

❖ AX-LES-THERMES

13h30 - 1/2 journée en raquettes avec Pyrénées Excursions - Tél. 06 25 49 86 24

17h30 - Hatha Yoga à la salle St Udaut avec Chrystel sur réservation

19h - Yoga à la salle St Udaut avec Chrystel Tél. 06 81 62 70 49 - Payant

19h30 - Aquagym « cours collectif » aux Bains du Couloubret sur réservation

20h30 - Cinéma « GREEN BORDER » au Théâtre du Casino

❖ SAVIGNAC LES ORMEAUX

18h15 - Hatha Yoga à la salle des fêtes avec Caroline Tél. 07 86 30 50 66 - Payant

DIMANCHE 17 MARS

ARIGNAC Tous les jours

Visite de la ferme de P.A.N (Ferme pédagogique) sur réservation Tél. 06 44 29 48 18, **des ateliers** pour les enfants...

❖ AX 3 DOMAINES/BONASCRE

13h30 - Initiation raquettes à neige avec le Bureau des Guides - Payant Réservation Tél. 05 61 01 90 62

16h30 - Snake gliss (*train de luge*) avec le Bureau des Guides - Payant Réservation Tél. 05 61 01 90 62

18h - Pot d'accueil (découverte des activités de la semaine et dégustation de produits locaux avec la Boutique de la Ferme)

AX LES THERMES

% journée - Raquettes à neige « Ma famille trappeur et son igloo » avec le Bureau des Guides sur réservation Tél. 05 61 01 90 62 - Payant

10h - Raquettes à neige « Mini journée » avec le Bureau des Guides sur réservation Tél. 05 61 01 90 62 - Payant

9h à **12h - Trail sur neige** avec Pyrénées Excursions - Tél. 06 25 49 86 24 - Payant

BEILLE

Activités avec **Angaka**: Renseignements et réservation Tél. 06 51 52 01 40 **Ralade** avec les chiens de traîneaux

Visite au cœur de la meute « chiens de traîneaux » avec le musher

Baptême en Traîneau à cheval

Sortie raquettes accompagnées « Découverte »
Construction d'Igloo « Découverte »

LES CABANNES

Matin: Marché place des Platanes

❖ SALEIX Tous les jours

La Ferme des Lamas : 14h30 - Visite en plein air au milieu du troupeau à Saleix Sur réservation Tél. 05 61 03 19 80

❖ TARASCON-SUR-ARIEGE

CINEMA au centre culturel : https://cinema-tarasconsurariege.fr/

11h - « DUNE : DEUXIEME PARTIE »
14h30 - « KUNG FU PANDA 4 »

FESTIVAL Ciné Latino: 17h - « DIOGENES » en présence du réalisateur suivi

d'un apéritif dînatoire - Tarif unique 5 €

21h - « UNE VIE »

MARDI 19 MARS

AX-LES-THERMES

Matin - Marché Place Roussel

9h30 - Mini Aventuriers (jeu de piste raquette aux pieds pour découvrir les animaux, ponctué par la construction d'un igloo) avec Pyrénées Excursions **13h - Aquagym** « cours collectif » aux Bains du Couloubret sur réservation Tél. 05 61 02 64 41 - Payant

15h - Visite historique, ludique et anecdotique d'Ax les Thermes avec Laurent rendez-vous à la Boutique de la Ferme - Gratuit

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

BEILLE

Activités avec Angaka: Renseignements et réservation Tél. 06 51 52 01 40 Balade avec les chiens de traîneaux

Sortie raquettes accompagnées « Découverte »

Construction d'Igloo « Découverte »

❖ SAVIGNAC LES ORMEAUX

10h30 à 11h45 - 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

20h à 22h - Atelier créatif à la Cabane aux pinceaux - Tél. 06 40 63 71 22

CINEMA au centre culturel: https://cinema-tarasconsurariege.fr/

18h30 - « LES CHEVRES »

20h30 - « DUNE : DEUXIEME PARTIE »

MERCREDI 20 MARS

AX-LES-THERMES 9h30 - Raquettes Terroir (fondue et pique-nique local) avec Pyrénées Excursions sur réservation Tél. 06 25 49 86 24

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

BEILLE

Activités avec Angaka: Renseignements et réservation Tél. 06 51 52 01 40 Balade avec les chiens de traîneaux

LES CABANNES

9h30 à 11h30 - Hatha & Nidra Yoga au Sacrum avec Chrystel sur réservation -Tél. 06 81 62 70 49 - Payant

11h - Visite & Dégustation à la ferme rendez-vous devant le restaurant « La Maison Lacube » - Gratuit

PRADES

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

QUERIGUT DONEZAN

15h - Stretching avec Gym en Donezan à la salle des sports Tél. 06 80 00 76 22

SAVIGNAC-LES-ORMEAUX

18h45 à 20h - Yin Yoga à la salle des fêtes avec Caroline sur réservation - Tél. 07 86 30 50 66 - Payant

❖ TARASCON-SUR-ARIEGE

Matin - Marché Place Jean Jaurès

14h à 16h - Atelier créatif pour les enfants à la Cabane aux pinceaux sur réservation Tél. 06 40 63 71 22 - Payant

CINEMA au centre culturel: https://cinema-tarasconsurariege.fr/

18h - « FL OTRO HUO » 21h - Ciné neuf « LEON »

VENDREDI 22 MARS

AX 3 DOMAINES/BONASCRE

9h30 à 15h30 - Raquettes à neige, sortez des sentiers battus avec Pyrénées Excursions - Tél. 06 25 49 86 24

16h30 - Snake gliss (train de luge) avec le Bureau des Guides - Payant Réservation Tél. 05 61 01 90 62

❖ AX-LES-THERMES

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** sur inscription Tél. 05 61 64 38 00 et dégustation de soupe (ramenez vos bols et couverts), vente de bols artisanaux, Concert « Super Klaxon Brass Band à la place Roussel

20h30 - Cinéma « VIVANTS » au Théâtre du Casino

BEILLE

Activités avec Angaka: Renseignements et réservation Té l. 06 51 52 01 40 Balade avec les chiens de traîneaux

Sortie raquettes accompagnées « Découverte »

Construction d'Igloo « Découverte »

TARASCON-SUR-ARIEGE

CINEMA au centre culturel: https://cinema-tarasconsurariege.fr/ 18h - Ciné Débat « CLOSE » suivi d'échanges conviviaux autour d'un buffet - Séance gratuite offerte par le centre social municipal

- . Grotte de Lombrives à Ussat : Ouvert les mercredis, samedis et dimanches, visites à 10h30 et 14h30
- . Grotte de Niaux : Ouvert tous les jours sur réservation
- . Château de Lordat : Ouvert en accès libre tous les jours de 9h à 17h
- . 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: sera fermé pour travaux jusqu'au 17 juin 2024,
- le Musée : ouvert samedi et dimanche de 10h à 18h
- . Eglise Romane St Blaise de Verdun : ouverte le dimanche de 10h à 17h . Le Moulin de Sinsat : ouvert de 10h à 12h30 et 15h à 18h30 sauf le dimanche
- . Musée : Centre historique « Jean Duvernoy » à Montaillou : ouvert samedi et
- dimanche de 9h à 19h

L'Office de Tourisme des Pyrénées Ariégeoises :

Les bureaux de Tarascon sur Ariège, Ax les Thermes sont ouverts tous les jours (sauf le jeudi et le dimanche après-midi) de 9h à 12h30 et de 14h30 à 18h,

Tarascon sur Ariège ouvert à partir de 8h30

Accueil à Les Cabannes ouvert les samedis de 9h à 12h30 et de 14h30 à 18h et dimanches matin de 9h à 12h30, Bonascre (Ax 3 Domaines) est ouvert samedi et dimanche matin de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Accueil téléphonique : tous les jours sauf le dimanche après-midi de 9h à 12h30 et 14h à 18h.

❖ AX-LES-THERMES

9h30 - 1/2 journée en raquettes avec Pyrénées Excursions - Tél. 06 25 49 86 24 – Payant 13h30 à 16h30 - Mini Aventuriers (jeu de piste raquette aux pieds pour découvrir les animaux, ponctué par la construction d'un igloo) avec Pyrénées Excursions

JEUDI 21 MARS

14h - Balade découverte « Sarrat de l'étang » avec les Amis des Chemins d'Ax rendez-vous devant l'église - Payant 2 € - Tél. 06 60 73 33 98

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

BEILLE

Activités avec Angaka: Renseignements et réservation Tél. 06 51 52 01 40

Balade avec les chiens de traîneaux

Sortie raquettes accompagnées « Découverte »

Construction d'Igloo « Découverte »

TARASCON-SUR-ARIEGE

14h à 16h - Atelier créatif pour les adultes à la Cabane aux pinceaux - sur réservation Tél. 06 40 63 71 22 - Payant

CINEMA au centre culturel: https://cinema-tarasconsurariege.fr/

VAL-DE-SOS

Matin - Marché à la halle

17h30 - Game Over, temps d'échange pour les parents sur le numérique chez les jeunes à la salle des fêtes de Vicdessos - Gratuit

Retrouvez dans « le carnet de voyage Hiver »

. Nos stations, nos balades culturelles, prestataires sportifs, sites à visiter, les activités avec les

Les douces saveurs de notre terroir dans nos restaurants : 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

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

♥ LE COIN DES ENFANTS : Jeu de piste « le mystère des eaux » à récupérer à l'Office de Tourisme d'Ax

EN FAMILLE : La Balade de Pépé, une promenade féerique en réalité augmentée... Réservation Tél. 07 87 08 20 58 - Payant à Arignac

Avec « Ciel et vous » : . Ateliers de fabrication/lancement de fusées hydro-pneumatiques

- . Atelier soleil : observation de notre étoile et réalisation de cadrans solaire
- . « Découverte de l'Univers » Sur réservationTél. 06 49 28 10 37 Payant
- . Bibliothèques: Mercus, Arignac, Auzat, Tarascon sur Ariège, L'Hospitalet près l'Andorre, Ax les Thermes, Luzenac, Les Cabannes, Quérigut.
- . Casino JOA: 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 Bains du Couloubret : ouvert tous les jours du lundi au vendredi 14h à 19h30, samedi 10h à 20h30 et dimanche 10h à 19h30
 - 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

Divers sports avec nos professionnels...

. Sorties « Outdoor Montagne » encadrées avec le Bureau des Guides 05 61 01 90 62

Baptiste Sicre 06 08 76 78 49 (Alpinisme, ski de randonnée, cascade de glace, Escalade)

. Sorties raquettes avec les accompagnateurs : Les Sentiers de Babeth 06 14 07 26 69, Sybelle Escapade 06 75 50 85 60, Le Dahu Ariégeois 06 02 35 81 41, Planet Rando 06 81 62 70 49, Angaka 06 51 52 01 40, Montagne Passion 06 76 41 73 34, Ariège Evasion 05 61 05 11 11, Pyrénées Excursions 06 25 49 86 24, Xavier Phan 06 67 22 21 96, Bureau des Guides 05 61 01 90 62

- . Snake Gliss et Fatbike à Ax 3 Domaines avec le Bureau des Guides
- . Construction d'Igloo avec Angaka à Beille et le Bureau des Guides
- . 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
- . Sorties VTT sur neige: Le Petit Plateau 06 42 42 84 35, Pyrénées Excursions 06 25 49 86 24,

Ariège Evasion 05 61 05 11 11, Montagne Passion 06 87 12 64 01, Bureau des Guides 05 61 01 90 62 Locations de vélos, VTT: A Val de Sos: Montcalm Aventure 06 81 01 16 49,

A Les Cabannes: le Petit Plateau 06 42 42 84 35, A Tarascon: Kilomètre Zéro 06 17 98 18 80,

- . Sortie Vélo : Orrijoie 07 69 59 14 03, Pyrénées Excursions 06 25 49 86 24
- . Escalade avec Rodolphe Sturm 06 30 31 24 52, Zen Aventure 06 83 35 62 87, Caverne&Canyon 06 27 17 57 04, Sibelle Escapade 06 75 50 85 60, Maël Loizange 06 23 21 07 55, Ariège Canyon Aventure 06 12 66 67 89, Ariège Evasion 05 61 05 11 11, Marie Escalade Canyon 06 50 58 38 77, Bureau des Guides 05 61 01 90 62
- . Grimpe d'arbres : Haut perché 06 79 84 21 69
- . Via Ferrata: Montcalm Aventure 06 81 01 16 49, Ariège Canyon Aventure 06 12 66 67 89
- . Spéléologie: Caverne & Canyon 06 27 17 57 04, Objectif Speleo & Canyon 06 08 95 49 93, . Vertikarst 06 88 73 81 72, Sibelle Escapade 06 75 50 85 60, Rodolphe Sturm 06 30 31 24 52
- . Chiens de Traineau: Terre Sauvage 07 69 43 56 06, Angaka 05 61 01 75 60, Husky Evasion 07 88 87 57 89
- . Equitation: Ranch du Madres à Roquefort-de-Sault 06 78 31 33 52, Les Longues Pistes à Alliat 05 61 05 98 58, Les Ecuries du Montcalm à Auzat 06 71 79 94 96, La ferme de Thomas et Elsa à Saurat
- . Sorties Running avec Orrijoie 07 69 59 14 03
- . Paintball Attractive Paintball à Tarascon sur Ariège 06 72 23 50 55
- . Guidage de pêche et cours de montage de mouches avec C. Coumes Balocchi Tél. 06 47 69 86