



# Foyer Rural

A vos agendas :

***Programme 2026***

Tout au long de l'année des randonnées vous sont proposées. Le départ a lieu sur le parking de la Mairie.



## **AGENDA DU FOYER RURAL**

**Du 01 juin au 31 décembre 2026**

**Samedi 06 juin – 20h30** ----- **SOIREE CONTES** avec le Foyer Rural de Clarac  
( salle polyvalente) « Le Conte est dans la bouteille » ( à partir de 12 ans).  
Participation libre au chapeau - 8 contes et 8 conteurs, durée 1h30.

**Dimanche 05 juillet - 8h30-18h00** ----- **VIDE GRENIER** au stade

**Jeudi 23 juillet – 21h00** ----- **Concert avec PASSO CANSOUN**  
( salle polyvalente) Une traversée des Pyrénées en chanson  
Entrée :13€- gratuit (-12ans) dirigée par Marcel Canal

**Dimanche 20 septembre – 16h** ----- **Concert avec COMPLICITAT**  
( salle polyvalente) Excellents musiciens qui reprennent magnifiquement,  
Entrée :12€ / 6€ (- de 12ans) Avec l'aval de Joan, le répertoire de NADAU.

**Samedi 17 octobre** ----- **ESTAN'ROSE** ( 2<sup>ème</sup> édition)

**Samedi 21 novembre - 19h30** ----- **Repas « Vin nouveau »**  
( salle polyvalente)

**Dimanche 06 décembre – 10h-18h** ---- **Marché de Noël**  
( sous la halle)

Renseignements au 06 71 23 88 43

mail : [foyerrural.estancarbon@gmail.com](mailto:foyerrural.estancarbon@gmail.com)

Toutes les activités sont affichées à la salle polyvalente ( y compris le programme rando)

Merci de retenir ces dates et de venir nombreux .

## ESTAN RANDO

### Programmation 2eme trimestre 2026

<b>26/04</b>	<b>« La Tourbière »</b>	<b>CUGURON 31</b>
	Long :10,1km    Den+:215m	
<b>17/05</b>	<b>« Le sentier de St André »</b>	<b>ST ANDRE 31</b>
	Long:12,1km    Den+:215m	
<b>31/05</b>	<b>«Barbazan - Les Paloumères»</b>	<b>BARBAZAN 31</b>
	Long:9km        Den+:295m	
<b>14/06</b>	<b>« Le tour de la grange »</b>	<b>ARBAS 31</b>
	Long:8,4km     Den+:384m	
<b>28/06</b>	<b>« Boucle de Mont de Galié »</b>	<b>MONT DE GALIE 31</b>
	Long:8,4km     Den+:366m	
<b>05/07</b>	<b>Rando Surprise</b>	

Programmation pouvant être modifiée en fonction des aléas climatiques ou autres

Retrouvez nous sur notre page facebook : **Estan rando**



Le Foyer rural vous propose plusieurs activités sportives tout au long de l'année, alors à vos baskets..

# le lundi de 18h30 à 19h30 : Gym-Pilates avec Pierre SANSENÉ

# le mardi de 18h à 19h : Yoga avec Manu FONTICH

# le mardi de 19h30 à 20h30 : Hiit – Circuit training – Renfo musculaire avec Karine SENAC

# le jeudi de 17h30 à 19 h : Qi Gong avec Liliane KUHN

# le vendredi de 10h30 à 11h30 : Gym douce avec Karine SENAC

# le vendredi à partir de 21 h : Belote avec Jean SOUBIRAN (Maison des Associations)

# le dimanche : Randonnée avec Denis ZINGARETTI

Des manifestations repas sont régulièrement proposées, vide grenier, thé dansant, concert, théâtre, ...

Présidente : Madame Patricia SENTENAC : [foyerrural.estancarbon@gmail.com](mailto:foyerrural.estancarbon@gmail.com)