

DIM. 05 | 09h25-11h30

Stage de méditation

> MJC

Approche simple et guidée de la méditation pour l'envisager dans votre quotidien.

Tout public | Non adhérent : 12€ | Adhérent : 10€
Inscription : Muriel Escudé
06 09 35 04 61
contact@holinergy.fr

MAR. 14, 21 & 28 | 14h-16h

Ateliers éco-citoyen

> ESPACE S. ALAMAN

Le CCAS met en place un atelier éco-citoyen de 4 séances de 2h les 14, 21, 28 janvier et le 4 février. Le but est de sensibiliser au rôle éco-citoyen de chacun : apprendre à fabriquer soit-même ses produits de beauté, d'hygiène.

Réservé aux personnes âgées de plus de 60 ans.
Gratuit | sur inscription au CCAS 05 63 34 10 50

MAR. 14, 21 & 28 | 20h35-21h20

> AUGUSTE MILHÈS 1

MER. 15, 22 & 29 | à 18h30, 19h20, 20h10 & 21h

> SALLE 24 MJC

Stage de renforcement musculaire

45 minutes d'exercices au sol qui vous permettront de renforcer la ceinture abdominale, les fessiers et les jambes. Améliorez votre posture, votre tonus musculaire et votre condition physique. Chaque séance se termine par des exercices de relaxation et des étirements. Merci d'amener un tapis de sol, de l'eau et une serviette.
Public adulte | 15€/pers. les 6 séances | Inscription : Anthony Lamare
anthony.lamarepro@gmail.com

VEN. 24 | 18h-19h30

Stage découverte de la sophrologie

> MJC

Apprenez à vous détendre grâce à la sophrologie. Exercices de relaxation dynamique pour évacuer les tensions puis installer le calme. Exercice de visualisation mentale en fin de séance.

Public adolescent et adulte.
Non adhérent : 15€ | Adhérent : 12€ | Inscription
Amandine Couderc
06 31 14 64 18
amandinecouderc.sophro@gmail.com

SAM. 25 | 16h-18h

Atelier de danse sévillane & flamenco

> MJC

Entre le folklore andalou et le flamenco. Danse en 4 parties : (1) la rencontre, (2) la séduction, (3) le conflit, (4) la réconciliation. Tenue libre, privilégier le confort. Chaussures de danse sévillane ou souples avec talon de 2 cm.
Enfants de 6 à 11 ans non adhérent : 9€ | Adhérent : 7€ | Adolescent et adulte non adhérent : 17€ | Adhérent : 15€ | Inscription
a.eclipse.lilia@gmail.com

SAM. 25 | 10h-12h

Mes-tissages Création de textile

> MÉDIATHÈQUE

Cet atelier permet de réaliser un tissage mural coloré avec des matériaux mixtes (textiles, papier, plastique). L'atelier est animé par Nathalie Copery, designer de mode.
De 8 à 11 ans | Gratuit | + d'infos : 05 63 40 20 81
mediatheque@ville-saint-sulpice-81.fr

Football

SAM. 18 | 20h

USSS / Bauzelle

Senior 1 PL

> Stade ligue Castelmaurou

Rugby

DIM. 12 |

Valence d'Agen / RSC XV
13h Réserve - 15h Équipe 1

DIM. 19 |

RSC XV / Layrac

13h Réserve - 15h Équipe 1

DIM. 26 |

Rieumes / RSC XV

13h Réserve - 15h Équipe 1

Championnat de Volley

VEN. 10 | 21h

St-Sulpice / Labastide-de-Lévis

Équipe féminine

St-Sulpice / Valence

Équipe mixte 3

> Gymnase M. Lobit

VEN. 17 | 21h

St-Sulpice / Rabastens

Équipe masculine 1

> Gymnase M. Lobit

Pétanque

TOUS LES SAM. | 14h

Pétanque du Castela

Concours en doublette

TOUS LES VEN. | 14h

Espoir Pétanque

INFOS PRATIQUES

GENDARMERIE 17

MAIRIE

POMPIERS 18

05 63 40 22 00

SAMU 15

ALLÔ TECHNIQUE

CENTRE ANTI POISON

05 81 40 81 61

05 61 77 74 47

PHARMACIES DE GARDE

Les pharmacies de Saint-Sulpice-la-Pointe sont ouvertes en alternance les samedis après-midi.

À ce jour, la liste des pharmacies de garde du territoire ne nous a pas été transmise. Pour connaître la pharmacie de garde la plus proche de votre domicile, rendez-vous sur www.3237.fr ou téléphonez au 3237 (0,35€ TTC la minute).

COLLECTE DES ENCOMBRANTS

Réservée aux personnes de + 75 ans, handicapées et/ou titulaires de la carte d'invalidité.

Appelez le CCAS pour que les encombrants soient retirés devant chez vous le jeudi 16 janvier.
Inscription obligatoire avant le lundi 13 janvier auprès du CCAS au 05 63 34 10 50.



[ville.de.saint.sulpice](https://www.ville.de.saint.sulpice)

saintsulpicelapointe.fr

#SortiràStSul', Journal de la Ville de Saint-Sulpice-la-Pointe | Janvier 2020 | Directeur de publication : Raphaël Bernardin | Conception : Service Communication de la Ville | Ne pas jeter sur la voie publique | Sous réserve d'erreurs typographiques.

#SortiràStSul'



COMMENÇONS L'ANNÉE SUR UNE BONNE NOTE

Meilleurs vœux

- Vœux à la population
- Expositions
- Stages & Ateliers
- Concerts
- Spectacles
- Infos pratiques



Retrouvez toutes les informations sur notre page



[ville.de.saint.sulpice](https://www.ville.de.saint.sulpice)





Famille

DIM. 05 | 14h-18h

Circuit des crèches

Visites guidées des églises et des crèches. Permanences de 14h à 18h aux églises de Rabastens (St Pierre et Raust), Couffouleux (St Victor et St Pierre), Loupiac et Saint-Sulpice.

De nombreux lots à gagner !
+ d'infos : centre.paroissial@ville-saint-sulpice-81.fr

SAM. 11 | 20h30

Loto du basket

> **GYMNASÉ J. BRACONNIER**

Garderie pour les enfants dans la salle M. Lobit.

Tout public
+ d'infos : 06 19 86 04 22

VEN. 17 & 31 | 20h30-23h

Soirée jeux de société

> **ESPACE A. MILHÈS**

Par Ludivers des jeux. Séance découverte gratuite puis 10€/an.

Adultes + enfants accompagnés | Gratuit |
+ d'infos : ludiversdesjeux@gmail.com

SAM. 18 | 11h

Vœux à la population

> **SALLE RENÉ CASSIN**

Monsieur le Maire ainsi que ses conseillers municipaux ont le plaisir de vous informer de la traditionnelle présentation des vœux 2020. À vos agendas !

Tout public | Gratuit | + d'infos : 05 63 40 22 00

SAM. 18 | 10h-12h

Découverte de la marche nordique

> **À DÉFINIR**

Vous voulez un petit plus pour améliorer votre condition physique, vos performances respiratoires et cardiaques, renforcer vos muscles et vos os... Une solution : la marche nordique sport santé. Grâce à des bâtons adaptés, à une technique appropriée et à un rythme soutenu, vous apprécierez rapidement les bienfaits de cette activité, avec détente et bol d'air garantis !

Tout public | Adhérent MJC solo 10€ | duo : 18€ | Non Adhérent MJC : solo 12€ | duo 20€ |

+ d'infos et inscription : marchenordique81@yahoo.com

+ d'infos : centre.paroissial@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : association.de.peche@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : association.de.peche@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : association.de.peche@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : association.de.peche@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : association.de.peche@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : association.de.peche@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : association.de.peche@ville-saint-sulpice-81.fr

Papo'thé

VEN. 10 | 16h30-18h30

> **ALAE H. MATISSE**

VEN. 17 | 16h30-18h30

> **ALAE L. PAULIN**

VEN. 24 | 16h30-18h30

> **ALAE M. PAGNOL**

La Cellule parentalité de la ville vous propose une rencontre conviviale autour d'un thé.
+ d'infos : CelluleParentalite@ville-saint-sulpice-81.fr

MER. 22 | 16h-17h

Permanence juridique

> **OFFICE DE TOURISME - REZ DE CHAUSSÉE**

Thierry Joly, conseiller juridique de l'association, reçoit, renseigne et aide face aux difficultés de la vie quotidienne. Si dossier en cours, merci de téléphoner au siège à Albi au 05 63 54 10 23 | Gratuit | + d'infos : ADDAH : 05 63 54 10 23

JEU. 23 | 09h-17h

Journée d'information sur les économies d'énergie

> **MAISON DES SERVICES AU PUBLIC**

Présentation du dispositif Chèque énergie et des écogestes à adopter pour réduire ses factures. Un kit «énergie» avec les différents accessoires pour réduire vos consommations vous sera offert ! Par le CCAS et

Seniors

Amicale des aînés.
132 Chemin de la Messale
Tél. : 05 81 02 62 63
Monique Dauba :
06 21 36 00 29

LUN. 06 | 14h

Concours de belote
> **LOCAL DE L'AMICALE**
Engagement 7€

LUN. 13 | 14h

Loto
> **LOCAL DE L'AMICALE**

LUN. 27 | 14h-17h

Galette des rois
> **SALLE RENÉ CASSIN**
Pour les adhérents, galettes des Rois et bal animé par Gérard Gouny. Sur inscription auprès de Monique Dauba.

le Syndicat départemental d'énergie du Tarn (SDET).
Gratuit | Sur inscription avant le 18/01 auprès du CCAS : 05 63 34 10 50

SAM. 25 | 20h

Loto des pompiers

> **GYMNASÉ J. BRACONNIER**

+ d'infos : 06 52 14 37 02

MER. 29 | 13h30-17h

Créons z'ensemble

> **SALLE O. COUDERC**

Activités pour parents et enfants (pâtisserie, bricolage, parcours sur les dangers domestiques, jeux coopératifs, coin détente tout-petits). Ateliers animés par des parents bénévoles, des membres du CLAS, des professionnels (animateurs, référentes Cellule parentalité) Un atelier «Encourager la coopération des enfants» sera proposé par une intervenante formée à la parentalité bienveillante (sur

inscription). Coins jeux libres (kapla, dessin, jeux pour les tout-petits).

Point info Cellule parentalité avec dépliants pour les familles, livres sur le thème de l'enfance à consulter.

Un goûter partagé clôturera l'après-midi.

Gratuit | + d'infos : 06 46 52 92 07 parentalite@ville-saint-sulpice-81.fr

MER. 29 | 15h-17h

Récréa jeux

> **MÉDIATHÈQUE**

Après-midi récréative autour du jeu en famille ou entre amis. Tout public Gratuit | + d'infos : 05 63 40 20 81 mediatheque@ville-saint-sulpice-81.fr

Culture

VEN. 17 | 17h

Nuit de la lecture Séance de dédicace et Murder Party

> **L'ÉCHAPPÉE LIVRE**
> **MÉDIATHÈQUE**

Dès 17h venez échanger à la librairie avec l'auteur Pascal Martin qui vous dédicacera ses romans «Filtre d'amour» et «Embûches de Noël» autour d'un apéritif convivial.

À partir de 18h45, participez à une murder party, pour laquelle vos talents d'enquêteur seront mis à contribution.

Organisé en collaboration avec la médiathèque.

Dès 10 ans | Gratuit sur inscription pour la murder party au 05 63 41 90 44

+ d'infos : 05 63 40 20 81 mediatheque@ville-saint-sulpice-81.fr et la librairie L'échappée livre

DIM. 19 | 17h

Récital chansons françaises

> **GRANGE DE MONDELLE DUO ELLE & LUI**

Une guitare rencontre une voix, des mots se posent sur les notes... Alors c'est Elle & Lui. Deux univers musicaux : Agnès Jollet, amoureuse des mots et de la belle chanson française et Pascal Jeanson, guitariste de Blues-Rock a

longtemps promené sa strato sur les scènes tarnaises. Leur premier album «Une chaise sur la mer», délivre tout en délicatesse et sobriété des embruns d'enfance, du temps qui s'échappe et que le quotidien rattrape, des pétillances, des notes bleues, des parfums poétiques...
Tout public | 10€ | 8€ | 5€ | gratuit - 4 ans.

+ d'infos : Le.pin.des.arts@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : Le.pin.des.arts@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : Le.pin.des.arts@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : Le.pin.des.arts@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : Le.pin.des.arts@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : Le.pin.des.arts@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : Le.pin.des.arts@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : Le.pin.des.arts@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : Le.pin.des.arts@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : Le.pin.des.arts@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : Le.pin.des.arts@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : Le.pin.des.arts@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : Le.pin.des.arts@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : Le.pin.des.arts@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : Le.pin.des.arts@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : Le.pin.des.arts@ville-saint-sulpice-81.fr

+ d'infos : Le.pin.des.arts@ville-saint-sulpice-81.fr

Un assemblage de paroles et de sons éclatant d'émotion et de puissance. Son 1^{er} clip « Agence matrimoniale » lui ouvrira les portes des Inouïs du Printemps de Bourges en 2017. Son nouveau clip «1000g», injonction à l'efficacité et à la productivité, sera vu plus de 100000 fois en quelques jours !

21h30 | PHILÉMONE | Pop électro Chanson française

Seule sur scène, avec sa voix et ses machines, Philemone porte haut

les couleurs d'une pop percutante, qui bouillonne et captive. Entre chanson

et spoken word, cette jeune artiste soigne des

textes incisifs, lucides et pleins de vie. Musicienne autodidacte, elle multiplie

les explorations sonores électroniques et vocales pour créer un univers

unique, à la croisée des mondes et furieusement actuel.

Tout public | 13€ | 10€ tarif réduit | 8€ de 11 à 17 ans | 10€ accompagnant ado

+ d'infos : algorithm81@gmail.com

+ d'infos : algorithm81@gmail.com

+ d'infos : algorithm81@gmail.com

+ d'infos : algorithm81@gmail.com

+ d'infos : algorithm81@gmail.com

+ d'infos : algorithm81@gmail.com

+ d'infos : algorithm81@gmail.com

+ d'infos : algorithm81@gmail.com