

VISITE DE MONTAUBAN

Montauban, Villes et Pays d'art et d'histoire depuis 1998, est mis en avant grâce à la diversité de son patrimoine.

Laissez vous guider au fil des rues pavées et appréciez le charme de Montauban en découvrant son histoire.

Visite guidée du Musée Ingres d'une durée de 1h30 à 2h00.

Érigé sur le site choisi au XII^{ème} siècle par le comte de Toulouse pour défendre l'entrée de la ville nouvelle, ce musée porte les traces de l'histoire de Montauban siècle après siècle.

Suivant la salle où vous serez, vous pourrez découvrir le passé de la ville et sa région : les collections archéologiques rappellent le tumultueux passé pendant la Guerre de Cent ans, collections des œuvres du célèbre peintre Jean-Auguste-Dominique INGRES ainsi que du sculpteur Emile-Antoine BOURDELLE, tout deux natifs de Montauban.

Visite guidée du Centre Historique de Montauban d'une durée de 1h30 à 2h00.

Montauban est une cité préservée avec ses places, ses rues pavées et ses briques. Durant cette visite vous découvrirez la Place Nationale du XVII^{ème} siècle, coeur de la cité historique avec ses hautes façades de briques et sa double rangée de couverts, L'Église Saint-Jacques qui est le plus ancien édifice de la ville, symbole de la résistance protestante face au roi Louis XIII, le Pont Vieux majestueux monument de brique témoin de l'architecture médiévale et la Cathédrale Notre Dame dessiné par les architectes de Louis XIV.

Combiné Visite guidée du Centre Historique et du Musée Ingres d'une durée de 3h00.

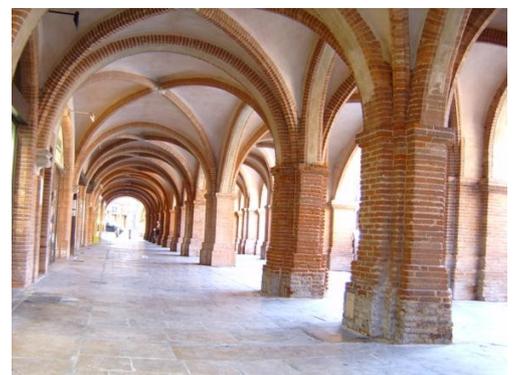
TEMPS : 1h30 à 3h00

NOMBRE : à partir de 10 personnes

LIEU : OUT DOOR

GENRE : culturel

DISTANCE : 5 minutes à pied



VISITE D'UN DOMAINE VITICOLE

Domaine familial depuis 1808, niché au coeur du Tarn et Garonne, entre Albias et Montauban, fleuron de l'appellation Coteaux et Terrasses de Montauban, ce domaine vinifie des vins rouge, rosé et blanc avec treize cépages différents sur environ 40 hectares.

Partez à la découverte du domaine viticole avec la visite des vignes, des chais de vinification et de vieillissement.

Vous aurez également la possibilité de participer aux tâches en cours pour les volontaires : taille de la vigne, épamprage, relevage selon des saisons...

TEMPS : 1h30 à 2h00
NOMBRE : à partir de 10 personnes
DISTANCE : 11 km



VISITE D'UNE FROMAGERIE

Domaine familial située dans la campagne Montalbanaise, venez découvrir cette authentique ferme et sa fromagerie.

Au programme : rencontre avec le troupeau de 110 vaches et leurs veaux ; vous serez impressionné par la docilité des vaches qui vont se faire traire toutes seules quand elles en ont envie grâce au robot de traite ; visite de fromagerie ainsi que de la cave d'affinage où 6 000 fromages s'affinent.

Enfin vous dégusterez ensemble les fromages au lait cru de leur ferme.

TEMPS : 1h30 à 2h00
NOMBRE : à partir de 20 personnes
DISTANCE : 7 km



CANOE

Au carrefour de 3 départements (Haute Garonne, Tarn et Garonne et le Tarn), venez partager un instant de détente avec une descente de 10km en canoë ou kayak, ludique et accessible à tous.

Dans une ambiance conviviale, vous découvrirez les Gorges de l'Aveyron, un territoire naturel classé « Natura 2000 ». Vous admirerez les différents paysages, passant des berges boisées aux falaises calcaires et ces vues remarquables.

Cette descente de 10km est dirigée par un accompagnateur qui sera à votre écoute tout au long de ce parcours pour vous expliquer et vous montrer les différents paysages, faunes et flores qui composent notre identité régionale.

Cette équipe de professionnel mettra à votre disposition en plus des canoës ou kayaks : gilet, containers étanches afin d'y mettre des vêtements secs ainsi qu'un casse croûte, pagaies et le transfert en mini-bus jusqu'à la structure.

TEMPS : 2h30-3h00

NOMBRE : à partir de 10 personnes

LIEU : OUT DOOR

GENRE : animation sportive

DISTANCE : 41 km de l'Abbaye des Capucins



QUAD

Au coeur du Vignoble Frontonnais, à seulement 30 minutes de Montauban, profiter d'un parcours d'une heure ou trois heures pour découvrir le paysage viticole.

Datant de l'époque gallo-romaine, le vignoble de Fronton s'étend, aujourd'hui, sur près de 2 400 hectares et 20 communes en Haute-Garonne et Tarn-et-Garonne. Il est une des nombreuses richesses de cette région.

Les passionnés de nature et de sports mécaniques sont les bienvenus. L'émotion de la découverte, l'esprit nature et les plaisirs de la vitesse sont au rendez-vous.

Seul ou à deux sur votre quad, ouvrez-vous à la nature environnante pour en garder un bon souvenir.

TEMPS : 1h30

NOMBRE : à partir de 10 personnes

LIEU : OUT DOOR

GENRE : animation sportive

DISTANCE : 23 km de l'Abbaye des Capucins



KARTING

A seulement 45 minutes de Montauban, le circuit de karting extérieur vous accueille toute l'année.

Venez découvrir un des plus beaux circuits de karting de France et exprimer le pilote qui sommeille en vous.

De 30 à 50 minutes suivant la durée que vous souhaitez, nous vous proposons de faire votre choix entre les deux animations suivantes :

Le Grand Prix, réplique de la Formule 1

L'Endurance, réplique des 24 heures du Mans

Le Grand Prix comprend 10 pilotes minimum et se décompose de la manière suivante :

Le briefing suivi de 10 minutes d'essai libres puis 10 minutes d'essais chronométrés afin de déterminer la grille de départ (l'ordre de départ de chacun des pilotes). Ensuite vous ferez la course qui pourra se réaliser en 10 minutes, 20 minutes ou 2 fois 15 minutes suivant ce que vous souhaitez.

A la fin de la course aura lieu un podium avec remise des récompenses pour les 3 premiers.

L'Endurance comprend 28 pilotes minimum et cette course se fait en équipe de 2 à 6 pilotes. Comme la course précédente il y aura le briefing suivi des essais chronométrés pour chaque pilote. La course se fera en relais et durera selon votre choix 30 ou 40 minutes par pilotes.

De même, à la fin de la course aura lieu un podium avec remise des récompenses pour les 3 premières équipes.

TEMPS : 30, 40 ou 50 minutes de course

NOMBRE : à partir de 10 personnes

LIEU : OUT DOOR

GENRE : animation sportive

DISTANCE : 58 km de l'Abbaye des Capucins



RELAXATION

Le Pilate : Méthode de renforcement musculaire profond visant à harmoniser et affiner le silhouette, connaître d'avantage son corps afin de mieux le contrôler, apporter un bien-être intérieur grâce à la concentration qu'il implique.

FitZen: Méthode de renforcement et de relaxation utilisant les techniques telles que le Pilate, le Yoga, le Taï Chi, le Qi Gong.

Urban Vitalité : Atelier cardio et renforcement musculaire sous forme d'un circuit favorisant la cohésion et la coopération dans un groupe.

TEMPS : cours de 1h00

NOMBRE : Groupe de 5 à 12 personnes

LIEU : IN DOOR ou OUT DOOR



SOPHROLOGIE

La sophrologie est une méthode efficace de relaxation dynamique élaborée dès les années 60, alliant 3 éléments que l'on retrouve dans la plupart des exercices techniques : la respiration, la décontraction musculaire et la pensée positive.

Chaque formule a un objectifs différent qui permettra aux participants de l'utiliser au quotidien:

Atelier « Apprendre à se relaxer » d'une durée de 1h a pour objectif d'acquérir des outils permettant cet état de relaxation face à un élément de stress extérieur ponctuel.

Atelier « Gestion du stress » durant 1h ou 2h sert à apprivoiser son stress, savoir se protéger des éléments générateurs de stress et apprendre à relâcher la pression et libérer les tensions corporelles générées par le stress.

Atelier « Confiance en soi » d'une durée de 1h ou 2h permet de redécouvrir ses propres capacités et ressources pour retrouver et développer sa confiance en soi. Optimiser la pensée positive en se fixant des objectifs à court, moyen puis long terme.

TEMPS : cours de 1h00 à 2h00

NOMBRE : Groupe de 30 personnes maximum

LIEU : IN DOOR