

au naturel pour toute la famille

LES PLAISIRS AU NATUREL



Les abords sauvages, l'île (accès interdit) et la presqu'île sont une invitation à la balade au fil de l'eau.

Des **optimists, catamarans, dériveurs, canoës, kayaks** et **kayaks de randonnée, paddles, planches à voiles, bateaux de promenade** et autres **engins nautiques** sont proposés à la location.

Les amateurs de **pêche** pourront louer des barques. Classé 2^{ème} catégorie, le lac du Laouzaz offre des secteurs ouverts pour taquiner la carpe de nuit.

Un **accès de mise à l'eau** est à la disposition des plaisanciers et pêcheurs. (Permis obligatoire en vente sur place)

Un stand de **tir à l'arc** (les 13, 20 et 27 juillet et 3 et 24 août) permet aux plus agiles de s'amuser.

Le **centre de remise en forme** vous plonge dans une atmosphère de détente, loin du stress et des tracas quotidiens : de façon privative et avec une belle vue sur le lac, vous accédez au **spa** avec une eau à 33° et au **sauna** à votre convenance durant l'heure qui vous est impartie.



La carte à points : 50 € pour 25 points.

Tarifs activités - 05 63 37 48 60	par location	par 10
Kayak - 1 h	9 € / 4 points	70 €
Canoë - 1 h	12 € / 5 points	90 €
Vélo tout chemin (possible siège bébé) - 1/2 journée	10 € / 4 points	75 €
Vélo BMX / skate-board / patinette avec équipement de sécurité - 2 h	10 € / 4 points	75 €
Barque de pêche avec rames 1/2 journée	20 € / 8 points	150 €
Mini-golf - 1 partie	3 € / 1 point	20 €
Pédalo 2 places - 1 h	12 € / 5 points	90 €
Pédalo 4 places - 1 h	18 € / 8 points	135 €
Bateau à moteur - 1/2 h	18 € / 8 points	135 €
Transat - 2 h	4 € / 2 points	25 €
Aquagym - La séance	9 € / 4 points	70 €
Aquabike - 1/2 h	4 € / 2 points	25 €
Vélo électrique - 2 h	10 € / 4 points	75 €
Initiation pêche	15 € / 6 points	-
Tir à l'arc (13, 20 et 27 juillet et 3 et 24 août) - 1 h	12 € / 5 points	90 €
Matériel de loisirs (boules, ballons, raquettes)	3 € / 1 point	20 €

Tarifs spa-sauna - 05 63 37 06 01	2 pers.	3/4 pers.	pers. sup.
1 séance - 1 h	14 € / 6 points	20 € / 9 points	5 € / 2 points
10 séances - 1 h	100 €	150 €	-

Formule détente (binôme obligatoire)	
1 h espace détente + 1 aquagym	12 € / pers.
1 h espace détente + 1 aquagym + 1 location aquabike ou 1 transat	14 € / pers.
1 h espace détente + 1 aquagym + 1 location aquabike + 1 transat	16 € / pers.

Tarifs Ecole de voile - 05 63 37 11 17 / 06 76 28 15 08 (cours collectif à partir de 3 personnes)

Location	1 h	2 h	3 h	Séance unique	Mini stage (3 séances)	Stage (5 séances)
Planche	15 €	25 €	35 €	A : 28 € - E : 25 €	A : 80 € - E : 70 €	A : 130 € - E : 115 €
Stand up - Paddle	12 €	20 €	-	A : 15 € - E : 15 €	-	-
Paddle initiation	11 €	18 €	-	-	-	-
Paddle évolution	13 €	22 €	-	-	-	-
Optimist	13 €	20 €	30 €	-	-	-
420	25 €	40 €	55 €	A : 28 € - E : 25 €	A : 80 € - E : 70 €	A : 130 € - E : 115 €
Caravelle	30 €	50 €	65 €	A : 26 € - E : 24 €	A : 74 € - E : 68 €	A : 125 € - E : 110 €
Catamaran et DART16	35 €	55 €	75 €	A : 29 € - E : 26 €	A : 85 € - E : 75 €	A : 135 € - E : 120 €
Catamaran Hobie Dagoon	30 €	50 €	65 €	A : 29 € - E : 26 €	A : 85 € - E : 75 €	A : 135 € - E : 120 €
Voilier habitable	40 €	60 €	80 €	-	-	-
Kayak de randonnée	14 €	22 €	-	-	-	-

Forfaits locations journée, 10h et semaine

Cours particulier : 40 € par personne A : Adultes - E : enfants

Tarifs prestataires

Bungee-trampoline
06 67 30 81 81 • 5 € la séance de 15 minutes environ
Abonnement 6 séances : 25 €

Jeux gonflables
3 € les 20 minutes
Abonnement 6 entrées : 15 €

Centre équestre
Pour tous renseignements :
05 63 37 12 29

Massages
Pascale
Rendez-vous au 06.08.22.44.04
Mercredi, jeudi, vendredi et samedi en juillet et août • 1 h : 55 € • 1 h 30 : 82 €

Dominique
Rendez-vous au 06.44.18.77.19
Dimanche, lundi et Mardi en juillet et août • 45 minutes : 30 €
Tous les jours hors saison sur rendez-vous

Florence
Rendez-vous au 06.74.50.80.68
Lundi de 17h à 22h en juillet et août • 55 minutes : 55 € • 40 minutes : 40 €



Point rencontre base de loisirs du Laouzaz
Rieumontagné - Tél. : 05 63 37 48 60 - 05 63 37 12 29
E-mail : basesloisirs@ccmlhl.fr - GPS : Long. 2.7765 - Lat. 43.6486
www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com

Crédit photo : CDT du Tarn, Imprimerie Pérès, Christophe Vergely - Création et impression Imprimerie PÉRIÉ - Locaune - Tél. 05 63 37 12 51 - SIRET 317 92791 0005 - Ne pas jeter sur la voie publique



Espace aquatique chauffé et surveillé
Gratuit



LAC du LAOUZAS

Base de loisirs



Un havre de verdure pour des **LOISIRS** de plein air et de détente

Bienvenue

Ici la nature s'offre à vous dans toute sa splendeur. Ici tout est organisé pour votre plus grand plaisir.



Etendu sur 323 hectares, le lac du Laouzas est ouvert à toutes les **activités nautiques** (sauf motonautisme).

Dès l'entrée, le **point rencontre** vous accueille pour vous informer sur les activités et animations.

Les enfants peuvent s'adonner librement à la baignade en toute sécurité dans le périmètre surveillé par un maître nageur du **poste de secours**, pendant que leurs parents se détendent sur la plage en herbe à l'ombre des arbres, parmi les fleurs. Une **aire de jeux** ainsi qu'une **patageoire** et un **bassin de natation** complètent les équipements destinés aux plus petits.

Deux **terrains de volley**, un panier de **basket**, un terrain de **tennis**, de **pétanque**, un parcours de **mini-golf** et une table de **ping-pong** raviront les plus grands.

Des tables ombragées dont une aménagée pour les personnes à mobilité réduite et quatre **barbecues** vous permettront de pique-niquer en famille.

Une **buvette** vous attend l'après-midi si vous désirez vous désaltérer, déguster une glace ou satisfaire une envie de grignoter au **mini-snack**.

L'accès à l'espace de loisirs est entièrement gratuit.

C'est la plage à la montagne !



Vous pourrez librement pratiquer la **randonnée pédestre** sur l'un des **sentiers** qui prennent leur départ à Rieumontagné, à Villelongue, à Nages ou encore à la Maison de Payrac :

Départ de Rieumontagné : Entre lac et château : 9,5 km - Rouvières-Lacanal : 4,4 ou 6,8 km - Sommet de Rouayras : 5,5 km - Du Laouzato au Montalet : 19 km - La Maison de Payrac : 10 km - Tour du Lac du Laouzas (par les crêtes) : 27 km + option 1,5 km - Les Rivages du lac : 21,3 km

Départ de Villelongue : La presqu'île de Belbespré : 3,1 km (par la crête) / 5,6 km (par le bord du lac) **Chemin de Saint-Jacques** (Villelongue-Murat) : 13 km (aller)

Départ de la Maison de Payrac : Sentier de découverte : 2 km - Les tènements de Tsaquarello : 4 km

Départ de Nages : Nages au fil du **Viau** : 3,6 km + 2 km en option - **Sentier du patrimoine**

Fiches rando en vente dans les BIT.

Des **VTT** (adulte, enfant et porte-bébé), des **BMX**, des **skates**, des **trotinettes**, en location vous permettront de faire des balades familiales ou sportives.

Un terrain de **bike park** et un **skate park** accueillent gratuitement les jeunes et moins jeunes amoureux de sensations fortes.

Tout autour du lac, vous pourrez visiter des lieux d'histoire et de partage tels que la **statue-menhir** de la Laouzeto proche de la **Maison de Payrac**, le mur du **barrage**, les **tours du château de Nages** avec son sentier du patrimoine, le **Presbytère de Tastavy** et le **Musée de la vie paysanne à Rieumontagné** qui vous feront voyager à travers la mémoire et les traditions de notre pays.

7 panneaux vous raconteront la vie sous le lac et se trouvent sur le sentier des rivages du lac.

4 aires de pique-nique vous permettront de profiter du panorama.



BUNGEE TRAMPOLINE **JEUX GONFLABLES**

Finis de voguer ou de nager pour aujourd'hui ?...

Faites escale sur «l'espace Bungee» avec Cyril tous les jours de début juillet à fin août. Grimpez sur le trampoline, laissez-vous équiper, et décollez !

Envolez-vous, sur 3 bungee-trampolines et essayez-vous aux figures les plus folles. Sensations garanties pour tous.

ECOLE DE VOILE

Petite école de voile du lac du Laouzas située à la Capitainerie de la Base de Rieumontagné, nous vous proposons un encadrement sur dériveur, optimist, voilier, planche, catamaran, canoë et paddle.

Vous pouvez aussi louer du matériel à l'heure, à la journée ou bien en forfait 10 h. Un amarrage de petit bateau de particulier sera possible au niveau du port.

Ouverte de la fin juin à début septembre. Retrouvez-nous du lundi au vendredi de 9 h 30 à 19 h, ainsi que les samedi et dimanche de 13 h à 19 h.

Informations complémentaires sur notre site : www.voile-hautlanguedoc.com



BIEN-ÊTRE

A chaque jour son massage, à chacun son moment de relaxation, de mieux-être ou de bien-être dans un écrin aux senteurs délicates.



Pascale Moret, Bio esthéticienne Dr. Hauschka : qualité de toucher rythmique et respirant pour lâcher tensions physiques et nerveuses : Shiatsu, Massage du Lac, Réflexologie Plantaire, Soins du visage Dr. Hauschka et conseils en cosmétologie biologique.

Dominique Pivot, association « Bon Pied, Bon Œil » : massage de pieds relaxant aux huiles naturelles, pour libérer le stress, apaiser l'esprit et dynamiser le corps.

Institut de beauté Flo, esthéticienne, diplômée dans les soins de détente : Soins Balinais (d'Indonésie, relaxant et vivifiant), Suédois (relaxant mais tonique), Holistique (relaxant et enveloppant) - possibilité de massage partiel (nuque, dos, arrière des jambes) - soins bio du visage et haut du corps.