



CASTELNAU DE MONTMIRAL

BRÈVE MONTMIRALAISE SEPTEMBRE 2023

Bonjour {{ contact.PRENOM }}, l'actualité est riche pour cette rentrée, là voici ...

L'AUBERGE DES ARCADES
Soirée Rugby le 8
septembre

Soirée Coupe du Monde de Rugby France /Nouvelle Zélande
[Vendredi 8 septembre à partir de 19h]

GRIGNOTAGES ET PLATS À PARTAGER

Toutes nos assiettes sont considérées à partager, elles peuvent arriver de manières désordonnées

NOS CROQUETTES FRITS

[La pièce au choix] 1.70€

Pieds de cochon / Tapioca tomme de Rodez / Merlu pommes de terre aillé / Gras double

Grande planche de charcuterie de cochon Mangalica 15€

"Cannelloni" de veau cru et cuit, tomme de Rodez, anchois de Méditerranée 13€

Moules ,sauce bonne femme 8€

"Maki" de truite d'Aveyron gravlax à la flamme, avocat 9.50€

Le sandwich triangle Castelnau/Saint Affrique 9€
[Roquefort, noix, pomme, rémoulade de sucrine]

Poisson pané ,sauce tartare, citron vert 12€

LE BOUDU BURGER partagé en deux 14€
[Pain burger, tête de veau snackée, mayonnaise aux herbes, salade, tomate, câpres, cornichons]

Assiette de fromages choisis par Arnaud 9.50€

CUIT AU FEU DE BOIS

Brochette cœur de canard, foie de poulet, oignon nouveau sauce Tataki 6€
[Recette Bodega Lou Tessou 1999 par Nico, revisitée]

Tentacule de poulpe, jus piquant, espuma pomme de terre 21€

Pour accompagner vos petits plats

Pommes de terre Frites sauce Bravas 5€

Le baba au mauzac rose de Laurent Cazottes, crème fouettée 9€

Glaces et Sorbets maisons
[Yaourt / Abricot/ Vanille Tonka/ Romarin]
X[1/2/3] 3.50€/ 6€/ 8€
[Supplément Chantilly] 1.50€

Crèmeux chocolat, glace et croustillant choco, mousse à la confiture de lait 7€

Soirée Coupe du Monde de Rugby au Restaurant L'Auberge des Arcades !

Vivez l'excitation du match d'ouverture de la Coupe du Monde de Rugby dans une ambiance inoubliable à l'Auberge des Arcades le **8 septembre en soirée** !
Nous vous réservons une expérience culinaire unique pour accompagner cette soirée.

2 Formules "sportives" :

Formule 1 : "Grignotages à Table"

Profitez de l'atmosphère chaleureuse de notre restaurant tout en suivant le match en direct. Nous vous proposons une sélection exquise de grignotages gourmands, parfaits pour accompagner votre bière préférée ou votre cocktail spécial Coupe du Monde de Rugby. Réservez votre table dès maintenant pour une soirée décontractée entre amis.

Formule 2 : "Plats & Boissons à Emporter"

Rejoignez-nous sur la place de Castelnau de Montmiral, où un écran géant diffusera le match en direct. Apportez l'appétit, car notre équipe de cuisine a préparé des plats

de charcuterie, du Végé et même des moules frites ! .
Pratique et délicieux, c'est le choix idéal pour savourer le
match en plein air.

Réservations :
Pour réserver une table, réservez en ligne sur
<https://lesarcades.net/lauberge-des-arcades/#reserver>



A EMPORTER DEVANT LE MATCH
[A PARTIR DE 19H]

POUR GRIGNOTER

La Charcutière 10€

Charcuterie de cochon Mangalica, pain, beurre, câpres, cornichon

La Végé 10€

Melon mariné / figues séchées / tomates confites
Tortilla pomme de terre oignon sauce bravas
Tomme de Brebis

La Moules Frites 12€

Sauce bonne femme

POUR BOIRE

Servi dans des verres consignés 1€

Vin de Gaillac 3.50€

Rouge - Cado Tsoun - Galaup
Blanc - Loin de l'œil - Terride

Cocktail 6€

Mojito / Sangria Rosa/ Gin Tonic

Get 27 5€

SANS ALCOOL 3.5€

Servi en gobelet recyclable
[A la verse]

Coca cola
Jus d'orange Milliat
Limonade Oxit

Eau bouteille 1.50€

COUPE DU MONDE

CASTELNAU DE MONTMIRAL
PARTAGEONS ENSEMBLE LE RÊVE DE LA COUPE DU MONDE
LE 08 SEPTEMBRE 2023



ENTREE GRATUITE
19H30 Place des Arcades Grignotage Apéritif 21H15 début du Match
Les bénéfices de la buvette seront reversés à l'association du trail de Grésigne pour les enfants à mobilité réduite.



COUPE DU MONDE
RUGBY
FRANCE 2023

L'Union fait la Force!!!

Un collectif d'Associations et de Commerçants pour la bonne cause :

Vendredi 8 septembre 19h30

Castelnau de Montmiral

France / Nouvelle Zélande

L'ouverture de la Coupe du Monde de Rugby Place des Arcades sur GRAND ÉCRAN.

(Salle des fêtes si mauvais temps)

Les bénéfices de la buvette seront reversés à l'Association du trail de Grésigne pour les enfants à mobilité réduite.

Entrée Gratuite

La soirée débutera à 19h30, le restaurant Les Arcades proposera son service habituel avec son bar et des assiettes à grignoter, ainsi que Huc Création avec des crêpes, et les autres Associations une buvette.

Cette soirée vous est proposée par :

Les Associations :

Le Relais Numérique, VitaGym, le Dégourdy's Club, Les Randonneurs de Montmiral, On Stage Sonorisation, Déca'Dances, Les Musicales de Montmiral,

Les Commerçants :

L'Hôtel des Consuls, l'Auberge des Arcades, Boudu Boutique, Huc Création, l'Épicerie Vival.

ÉCOLE DE MUSIQUE

Castelnau de Montmiral
ÉCOLE DE MUSIQUE
Rentrée 2023



Alain NEAU, professeur de musique propose des cours de :



**Guitare
Batterie
Piano**

***Lundi, jeudi soir
et samedi matin***

1 cours d'essai **GRATUIT**

Reprise des cours 11 septembre

Informations : 06 87 02 11 50

Castelnau de Montmiral **ÉCOLE DE MUSIQUE**

Vous rêvez de jouer de la guitare ? Envie de maîtriser la batterie ? Ou peut-être le piano vous inspire-t-il ?

☐☐ Alain NEAU, un professeur de musique passionné, vous offre la chance de réaliser vos rêves musicaux à la **CASTELROC ACADEMY** !

Horaires :

Guitare Batterie Piano :

Lundi soir - Jeudi soir - Samedi matin

Premier cours d'essai **GRATUIT**

Reprise des cours : 11 septembre

Pour plus d'informations et pour réserver votre cours d'essai, contactez-nous au 06 87 02 11 50.

Ne laissez pas passer cette opportunité de développer votre talent musical à Castelnau de Montmiral !

#ÉcoleDeMusique #CastelnauDeMontmiral

#Musique #CoursDeMusique #Guitare #Batterie
#Piano #CastelrocAcademy #AlainNEAU

VITAGYM

VITAGYM

2023-2024



Avec Marion

PILATES

LUNDI à 12h 30
MERCREDI à 9h30

YOGA

JEUDI à 20h

Salle des fêtes de Castelnaud de Montmiral
A partir du 18 septembre 2023



ROCK SWING

et initiation à d'autres danses

Avec Jean Marc
LUNDI à 19H 30 pour danseurs initiés
à 20h30 pour danseurs confirmés

Salle des fêtes de Castelnaud de Montmiral
A partir du 18 septembre 2023

POUR PLUS D'INFORMATIONS Tel MARTINE : 06 26 92 56 64

ÉCOLE DE DANSE

**Découvrez l'univers de la
danse avec la CastelRoc
Academy !**

La danse, une passion qui nous transporte vers
des mondes extraordinaires de créativité et de

rythme. C'est avec une immense joie que nous vous présentons la toute nouvelle école de danse de Castelnau de Montmiral, orchestrée par la talentueuse professeure de danse, Lisa Gaillard.

La danse au cœur de **Castelnau de Montmiral**
La **CastelRoc Academy** est fière d'annoncer le lancement de ses cours de danse, **destinés aux jeunes à partir de 6ans jusqu'à 18ans (si c'est l'année de leur 6 et 18 c'est possible)**. Il n'y a pas de niveau exigé, les débutants comme les amateurs et confirmés sont acceptés.

L'année est à 150€ avec 20€ d'adhésion à l'association.

Le cours se déroulera le mercredi après-midi entre 14h et 17h30 en fonction du groupe, c'est une invitation à la jeunesse de notre magnifique village et des environs du canton à se joindre à nous pour une aventure artistique exceptionnelle.

Nous croyons en la puissance de la danse pour inspirer, éduquer et rassembler, et nous sommes ravis de partager cette expérience unique avec vous.

Découvrez la diversité de la danse
À la **CastelRoc Academy**, nous vous proposons une variété de styles de danse pour que chaque élève puisse trouver sa passion. Sous la tutelle de **Lisa Gaillard**, professeure de danse expérimentée et passionnée, les élèves auront l'opportunité d'explorer les mondes du **Hip Hop, du Street Jazz et du Modern Jazz, Lyrical...** Chaque style offre une expression artistique unique, et nos cours sont conçus pour encourager la créativité, la confiance en soi et la discipline.



CONTACT : LISA GAILLARD
06 17 58 16 20



HIP-HOP
Street Jazz
Modern Jazz



Le mercredi après-midi
Premier cours 6 septembre
De 5 à 15ans



● ● ● SALLE DES FÊTES
CASTELNAU DE MONTMIRAL



Nos cours de danse auront lieu les mercredis après-midi de 14h à 17h00\$, un moment idéal pour les jeunes danseurs de Castelnau de Montmiral pour s'épanouir dans la danse après l'école.

Le premier cours débutera le 6 septembre à la salle des fêtes du village, un lieu qui vibrera bientôt au rythme de la musique et de la danse.

Rejoignez-nous dès maintenant !

N'attendez plus pour inscrire votre enfant à la **CastelRoc Academy** et les encourager dans leur voyage artistique.

Pour toute information complémentaire et pour réserver une place, contactez **Lisa Gaillard au 0617581620**.

Nous sommes impatients de vous accueillir dans notre communauté de danseurs passionnés et créatifs. La danse, c'est bien plus qu'un mouvement. C'est une histoire que nous racontons avec notre corps, une émotion que nous partageons avec le monde.

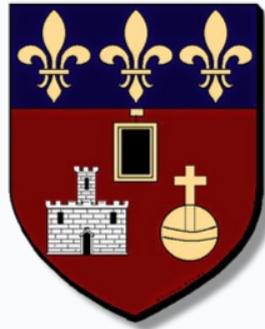
Rejoignez-vous à nous à la CastelRoc Academy, et ensemble, créons des moments de danse inoubliables à **Castelnaud de Montmiral** !

Mairie
Place des Arcades
81140 Castelnaud de Montmiral



www.castelnaudemontmiral.com

Vous avez reçu cet email à {{ contact.EMAIL }} car vous vous êtes inscrit sur Mairie de Castelnaud de Montmiral.



[Se désinscrire](#)



© 2023 Mairie de Castelnaud de Montmiral