



MONTIGNAC DE LAUZUN

OCTOBRE 2026

LETTRE MUNICIPALE

EVENEMENTS

- **Jeudi 29 octobre**

Repas d'automne du 3ème âge - 12h. Réservation Pierre Damas 06.40.54.68.86

- **Samedi 31 octobre**

Soirée Halloween de l'association St Laurent à partir de 19h30 - Salle des fêtes. Au programme soirée déguisée et dansante. Tarifs : adultes 15€, enfants de 6 à 8 ans 8€ et gratuit pour les moins de 5 ans. Réservation: Brigitte : 06.30.07.60.87 ou Camélia : 06.81.45.34.80

- **Les mardis du 20 octobre au 24 novembre** - salle des fêtes

Catherine Polet, coach certifiée en nutrition et santé holistique, propose « Six mardis à Montignac » : un programme en groupe de six semaines pour retrouver de l'énergie, mieux manger et se sentir à nouveau bien dans son corps, dans une ambiance conviviale.

Groupe en français à 15:00 • English group at 10:00

Inscription jusqu'au vendredi 16 octobre.

Toutes les infos et inscription sur :

www.catherinepolet.coach/coaching-nutrition-groupe-montignac



6 mardis à Montignac Tuesdays in Montignac

GRUPE NUTRITION ET SANTÉ - NUTRITION & HEALTH GROUP

Envie de te sentir à nouveau bien dans ton corps ?

Des kilos accumulés sans prévenir. L'énergie qui chute l'après-midi, des nuits agitées ? Tu n'as pas à faire ça dans ton coin. Six semaines ensemble, et tu repars avec un plan nutrition et santé fait pour ton corps et ta vie.

Ready to feel at home in your body again?

Kilos that arrived without warning, energy that drops mid-afternoon, restless nights? You don't have to sort it out alone. Six sessions together, and you leave with a nutrition and health plan made for your body and your life.

QUAND - WHEN
20 oct. - 24 nov.
2026
6 mardis - 6 Tuesdays, 90 min

OÙ - WHERE
Salle des fêtes
Montignac de Lauzun (49)

HORAIRES - TIMES
Français : 15:00
English: 10:00



Français
Infos et inscription

Inscription jusqu'au vendredi 16 octobre
Sign up by Friday 16 October

Catherine Polet

Coach en nutrition et santé holistique
(Holistic Nutrition Health Coach)
www.catherinepolet.coach
06 30 07 60 87



English
Details and sign up

INFORMATIONS

- La mairie fait un don aux associations Le Souvenir Français et Pupilles Orphelins des Sapeurs Pompiers.
- Les délibérations sont disponibles sur le site internet de la commune.
- **En raison de la fermeture du chemin de ronde le mercredi 14 octobre de 08h à 12h, les usagers sont invités à mettre leurs poubelles en haut de la rue.**
- Permanence gratuite du Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et de l'Environnement pour vous accompagner dans vos projets de construction, d'agrandissement, de rénovation et de transformation d'habitation. RDV le 27 octobre 2026 à la Maison de l'Habitat, 35 rue Léopold Faye à Marmande. Pour prendre RDV : 05.53.64.87.87 ou habitat@valdegaronne.fr.

AUTRES SERVICES

- **Yoga pour tous :**

Tous les mercredis à 10h (salle des Fêtes, gratuit, avec M. Devine)

- **Coiffure :**

Anaïs mardi de 12h à 20h (devant la salle des fêtes de Montignac)

- **Bibliothèque libre**

1 route de Miramont dons ou emprunt de livres

- **France Services**

Maison des services de la Communauté des communes bd Jules Ferry à Miramont, prendre rendez-vous au 05 53 79 67 97 + permanences à Lauzun.

- **Déchetterie de Miramont**

Horaires d'hivers de la déchetterie de Miramont : Lundi 13h30 à 17h30, Mardi à Jeudi 8h30-12h et 13h30 à 17h30

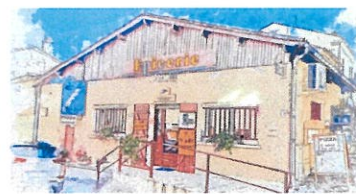
Mercredi à Vendredi de 8h30 à 12h

Samedi 8h30-12h30 et 13h30-16h30

Pour contacter le service environnement de la communauté des communes 05 53 94 11 23.

- **Transport solidaire Car 47**

Jean-Pierre 06 48 96 80 88



COMMERCES OUVERTS

Multiservices épicerie agence postale :
7/7 de 7h30 à 13h et vendredi 16h30 - 20h

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			1	2 Loto des chênes verts 14h	3	4
5	6	7 	8	9	10	11
12	13	14 	15	16	17	18
19	20 Coaching nutrition et de la santé	21 	22	23	24	25
26	27 Coaching nutrition et de la santé	28 	29 Repas 3ème age	30	31 Soirée Halloween	