



# Pour un séjour réussi

Ce livret répertorie la plupart des infos pratiques pour profiter au mieux de votre séjour sur la commune d'Arvieu.

Il comporte plusieurs rubriques :

- Sites internet utiles
- Manger
- Bouger
- Services
- Producteurs du coin
- Aux alentours...

## Sites Internet utiles

**Mairie d'Arvieu :** <https://www.arvieu.fr>

(Pour voir tous les services, événements et actualités prévus)

**Arvieu Art de Vivre :** <https://www.arvieu-pareloup.fr>

(Renseignez-vous sur les randonnées à proximité du village !)

**Le Jardin :** <https://lejardin.arvieu.fr>

(Pour réserver un bureau à l'espace de coworking, ou une salle)

**Tourisme Aveyron :** <https://www.tourisme-aveyron.com/fr>

(pour prendre le large en Aveyron !)

**Office de tourisme :** <https://www.vezou-aveyron.com/>

(vous y trouverez les informations touristiques locales)

# Services

## **Mairie d'Arvieu**

Ouvert du Lundi au Vendredi de 9h à 12h et le Lundi, Mercredi et le Vendredi de 14h à 16h  
05.65.46.71.06

## **Agence postale**

Bureau ouvert du Mardi au Samedi de 10h à 12h30

## **Office de tourisme (pour Juillet /Août)**

*Place de l'Eglise, Arvieu / 05.65.46.06.07*

Ouvert du Mardi au Dimanche de 10h à 12h30

Ouvert le Mercredi (jour de marché) de 9h à 12h30

*Bureau de la Plage à ND d'Aures / 05.65.46.00.07*

Ouvert du Mardi au Vendredi de 14h à 18h

Ouvert le Samedi de 14h à 18h30

## **Centre médical Salmiech**

Lundi au Vendredi de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 18h00 / 05.65.46.75.07

## **Pharmacie Ferriou Salmiech**

Ouvert de 8h45 à 13h00 et de 13h45 à 19h30 / 05.65.46.75.01

## **Le Cantou - Pôle culturel et numérique - médiathèque**

*De septembre à juin*

Ouvert le Mardi, Mercredi et Vendredi de 10h à 12h30 et de 16h à 18h

Ouvert le Jeudi et le Samedi de 10h à 12h30

*En juillet et août*

Ouvert le Lundi de 14h à 17h30

Ouvert le Mardi, Mercredi et Jeudi de 10h à 12h30 et de 14h à 17h30

Ouvert le Vendredi et le Samedi de 10h à 12h30

05.65.46.06.06 / [cantou.arvieu@gmail.com](mailto:cantou.arvieu@gmail.com)

## **Epicerie**

Place de l'Église / 12120 Arvieu / 05 65 69 29 66

Ouvert du Mardi au Samedi de 9h à 12h30 et de 14h30 à 19h

Ouvert le Dimanche de 9h à 12h30

## **Primeur RICCI**

Fruits - Légumes - Boissons / Av. de Pareloup / 12120 Arvieu / 05 65 46 72 17

## **Boulangerie Saint**

Boulangerie - Pâtisserie / Place du Marché / 12120 Arvieu / 05 65 46 75 42

# Manger

## **Au bon accueil, hôtel restaurant**

Place du Marché -12120 Arvieu / [05.65.46.72.13](tel:05.65.46.72.13)

## **Le P'tit Bout d'où ?, café restaurant**

Avenue de La Poste - 12120 Arvieu / [05.65.60.00.19](tel:05.65.60.00.19)

## **La Calmette, déjeuner à la ferme**

La Calmette - 12120 Arvieu / [06.24.24.03.83](tel:06.24.24.03.83)

## **Lou Carretou, foodtruck**

A la base nautique d'Arvieu / 07.78.21.63.56

## **Bar de la Plage**

Snack, pizzeria /de juin à septembre / Cité de Pareloup / 12120 Arvieu / 05 65 46 33 29

## **Le petit monde de Lolo, camion pizza**

Camion pizza itinérant, le lundi soir sur Arvieu / 06 78 84 07 71

<https://www.facebook.com/lepetitmondedelolo.camionpizza>

## **Aux berges de Pareloup, restaurant**

Saint-Martin-des-Faux -12120 Arvieu / [05.65.46.35.09](tel:05.65.46.35.09)

## **Restaurant Gaubert-Lacaze**

Saint-Martin-des-Faux -12120 Arvieu / 05.65.46.35.00

## **L'Atelier du Miam : cheffe à domicile**

Aurélie vous propose de cuisiner pour vous au château ; une cuisine, chic, végétale, locale et bio : 06.07.01.72.61

## **Canards gras**

Goûter à la ferme, autour du canard (dégustation en été tous les jeudi) / Céline Jeanjean / Route de la Creyssie - 12120 Arvieu / 05.65.67.19.57 / 06.33.86.95.37

# Marchés

## **Marché d'Arvieu et vide grenier**

Tous les mercredis de Juillet et Août de 9h à 12h (Centre du village)

## **Marché de Salles-Curan**

Tous les samedis de Juillet et Août de 8h à 13h (Centre du village)

Tous les mardis de juillet et Août de 19h à 21h (Centre du village)

## **Marché de Pont de Salars**

Tous les mercredis de Juillet et Août de 19h à 21h (Centre du village)

## **Marché de Villefranche de Panat**

Tous les vendredis et dimanches de Juillet et Août de 8h à 13h (Centre du village)

# Producteurs du coin

## **Bières paysannes BIO**

Jean-Charles Vayssettes / La Calmette - 12120 Arvieu / 06.77.68.89.24

## **Loco-motivés, le drive paysan**

Faites-vous livrer une fois par semaine de bons produits locaux / 05.65.46.47.46

<https://paniers.loco-motives.fr/>

## **Les farçous de Sandra**

Découvrez cette spécialité, remarquablement préparée par Sandra Louvard 06.32.23.76.72

## **Canards gras**

Goûter à la ferme, autour du canard (dégustation en été tous les jeudi) / Céline Jeanjean /  
Route de la Creyssie - 12120 Arvieu / 05.65.67.19.57 / 06.33.86.95.37

## **ALARY Pierre**

Produits fermiers (volailles) / Espinouzet / 12120 Arvieu / 05 65 74 24 67

## **GARY Éliette**

Produits fermiers (volailles) / La Calmette / 12120 Arvieu / 05 65 46 75 48

## **GAEC de Montredon**

Produits de la ferme / Agriculture biologique / Pommes de terre, viande, plats cuisinés en  
conserves / Saint Martin des Faux / 12120 Arvieu / 05 65 72 39 74

## **Glaces de la ferme**

Glaces au lait de brebis BIO, par Valérie Bru

Le Maubert - 12410, Salles-Curan

06.32.63.49.68

\* Retrouvez des produits artisanaux régionaux à l'épicerie du village

# Bouger

## **Lac de Pareloup**

Aqua'Games, Aviron, aire de jeux, aire de pique-nique etc.

Deux bars restaurants accessibles à pied depuis la plage : La retenue et le Bar de la Plage.

## **Lac de Villefranche de Panat**

Possibilité de faire le tour du lac en vélo, à pied, accessible poussettes

## **Balades et randonnées**

*Le rocher du Diable, La tourbière des Founs, le sentier botanique*

au départ du Château (en sortant du domaine, prendre à droite)

Pour le détail des randonnées et promenades, RDV sur le Site d'Arvieu Art de Vivre, ou procurez-vous directement les cartes à l'Office de Tourisme !

*Balades à cheval* 07 69 27 54 11 - [cassou.carmona@hotmail.fr](mailto:cassou.carmona@hotmail.fr)

Cassandra, monitrice d'équitation indépendante, répondra à vos demandes de sorties à cheval – tous niveaux, format et durée à définir ensemble

## **Tour de Peyrebrune – Alrance**

Balades permanentes sur le site, visites guidées, etc.

Plus d'informations, RDV sur le site <http://lesamisdepeyrebrune.free.fr/>

## **Location de vélos électriques**

5 vélos sont disponibles au camping du Doumergal : 06.47.89.14.14

## **Les Patri'minots**

Ateliers-Jeux de pistes- visites guidées, Julie DUPONCHEL, guide-conférencière, propose des animations ludiques et joyeuses pour toute la famille/07.64.05.41.75/ [www.patriminots.com](http://www.patriminots.com)

## **Grimpe et cimes – parcours accrobranche**

"Prenez de la hauteur, surpassez-vous !" 116 jeux, 750 m de tyroliennes, 1300 m de parcours en ligne de vie continue. 10 parcours progressifs de 0.5 m à 15.5 m de hauteur pour le plaisir de tous. 2 challenges : le Quick Flight et la Voie Ultime.

Les Vernhes - Lac de Pareloup, 12410 Salles-Curan

+33 (0)6 71 57 78 81 / <http://www.grimpe-et-cimes.com>

## **Micropolis – la cité des insectes**

Nichée dans un cadre naturel magnifique, Micropolis offre une aventure unique en Europe. C'est le seul lieu où parents et enfants peuvent explorer, s'émerveiller et vivre une expérience inédite au milieu d'animaux tout petits, mais qui nous réservent d'énormes surprises.

Le Bourg 12780 Saint-Léons / 05 65 58 50 50 / [contact@micropolis-aveyron.com](mailto:contact@micropolis-aveyron.com)

\* Des fêtes de villages ont lieu tous l'été à Arvieu et sur les communes environnantes. Renseignez vous auprès de l'office du tourisme du Lévézou

# **Bien être, soins**

## **SHIATSU**

Le Shiatsu est une thérapie énergétique par le toucher basée sur la médecine traditionnelle chinoise, il agit autant sur le physique, le mental que l'émotionnel. Tarifs : Classique 45€ pour 1h15 ou Découverte 25€ pour 30 min. En cabinet à Arvieu ou à domicile au château.

Elsa Bouthier - [elsabouthier@orange.fr](mailto:elsabouthier@orange.fr), 06.51.25.31.71 - [www.facebook.com/elsabouthierdoin](https://www.facebook.com/elsabouthierdoin)

## **DO IN**

Le Do In, aussi appelé yoga japonais, est une pratique énergétique corporelle guidée associant des auto-massages, des étirements, des mobilisations articulaires, des mouvements libres, des exercices de respiration et de méditation. Il se pratique en individuel ou en collectif. Tarifs : demandez un devis, 30 min ou 1h ou plus ! Dans un salle de la commune ou un salon/extérieur du château

Elsa Bouthier - [elsabouthier@orange.fr](mailto:elsabouthier@orange.fr), 06.51.25.31.71 - [www.facebook.com/elsabouthierdoin](https://www.facebook.com/elsabouthierdoin)