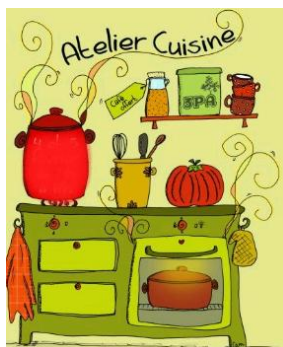




Programme des activités culturelles & sportives



Du lundi au dimanche, profitez d'activités variées dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Lundi 14 septembre 2026 matin

Michel R vous donne rendez-vous sous les ombrières à 8h15 pour une initiation à la marche nordique.



Si vous êtes intéressés, merci de nous faire parvenir votre taille pour pouvoir ajuster ou prévoir des bâtons de marche nordique

S'inscrire impérativement auprès de Michel R :

☎ : 06 61 24 13 23

✉ : mrouilhac@hotmail.com

Mardi 15 septembre 2026 matin

Gérard et ou Daniel et ou Claude vous propose une promenade autour de Vendres situé à 6.km de Sauvian

Distance à parcourir : environ 6km avec sans dénivelé. Randonnée classée facile.



Nous vous attendons nombreux-euses sous l'ombrière à partir de **8h45 pour un départ 09h00**

Merci de penser à la participation au co-voiturage (**1 euros 50**)

Mardi 15 septembre 2026 journée

Hubert vous propose une randonnée sur la journée à BRASSAC à 59 km de Sauvian

Circuit Saint Pons de Thombière « les Sagnes »

Distance à parcourir : 14km avec un dénivelé de 360 m. Randonnée classée moyenne

« La randonnée autour de Saint-Pons-De-Thomières offre des paysages naturels variés au sein du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc. La région présente un mélange de climats atlantiques et méditerranéens, contribuant à une flore et une faune diversifiées. Les randonneurs peuvent explorer la vallée du Jaur, les montagnes de l'Espinouse et la Montagne Noire, avec des sentiers traversant souvent des chemins forestiers et des gorges de rivière. La région comprend également des sections de la voie verte "Passa Païs", offrant des itinéraires... »



Nous vous attendons nombreux-euses sous l'ombrière à partir de 8h15 pour un départ 8h30

Merci de penser à la participation au co-voiturage (**7 euros**)

S'inscrire impérativement auprès de Hubert :

☎ : 07 81 00 64 27

✉ : hdeiningen@free.fr

Mercredi 15 septembre 2026 matin sortie VVT

Francis et ou Paulo vous proposent de vous accompagner sur des chemins escarpés autour de Sauvian (entre 40 et 50 kilomètres)



Nous vous attendons nombreux-euses sur le parking de la salle polyvalente à partir de **8h45**
pour un départ 9h

Penser à enfourcher votre vélo avec tous les accessoires....

Prêt pour un grand moment de frisson !!! L'adrénaline va couler à flot...



Mercredi 15 septembre 2026 après midi sortie VTC

Vanina et ou Paulo vous proposent de vous accompagner sur les chemins et ou pistes cyclables situés autour de Sauvian (entre 30 et 35 kilomètres)



Nous vous attendons nombreux-euses sur le parking de la salle polyvalente à partir de **13h45** pour un départ à 14h

Penser à enfourcher votre vélo avec tous les accessoires, prêt pour une superbe ballade !!!!



PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°38
Du 14 au 20 septembre 2026



Mercredi 16 septembre 2026 soirée

Patrick, vous donne rendez-vous pour un voyage autour de la bière de **17h30 à 19h30** dans la salle n° 2

Atelier dégustation : « Les bases de la dégustation et les grands styles de bières »



Attention place limitée merci de vous inscrire au préalable auprès de Jocelyne 06 20 27 36 50

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°38
Du 14 au 20 septembre 2026



Jeudi 17 septembre 2026 soirée

Anne vous donne rendez-vous dans la salle numéro 3 pour une séance de gym danse de 19h à 20h



☎ : 06 84 23 08 20

Vendredi 18 septembre 2026 matin

Julie vous donne rendez-vous de 10h 00 à 11h30 dans la salle 2 pour un atelier peinture



☎ : 06 29 97 47 39

Vendredi 18 septembre 2026 après midi

Christiane vous attend à **17 h30** pour un atelier informatique/numérique dans la salle situé 1, rue de l'ancienne mairie 34410 Sauvian



N'oubliez pas de prendre votre matériel informatique, téléphone, tablette, ordinateur, câble et rallonge.

S'inscrire impérativement auprès de Christiane :

☎ : 06 87 40 65 26

✉ : mcguillot@sfr.fr

Vendredi 18 septembre 2026 après midi

Gérard et ou Daniel et ou Claude vous propose une promenade active autour de Creissan situé à 24 km 700 de Sauvian

Distance à parcourir : environ 6 km sans dénivelé Randonnée classée facile.



Nous vous attendons nombreux-euses sous l'ombrière à partir de **13h15 pour un départ à 13h30**

Merci de penser à la participation au co-voiturage (**4 euros**)

Dimanche 20 septembre 2026 journée

Hubert vous propose une randonnée sur la journée à Herepian à 50 km de Sauvian

"La Vallée des arômes"

Distance à parcourir : 14 km 500 avec un dénivelé de 350 m. Randonnée classée moyenne

Cette Oenorando® vous fera découvrir l'appellation de la Haute Vallée de l'Orb où les vignerons élèvent leurs vins avec passion et fierté. Riche d'une nature préservée et de villages typiques, cet itinéraire offre de réelles découvertes patrimoniales et des paysages époustouflants sur les causses et la vallée de la Mare.



Nous vous attendons nombreux-euses sous l'ombrière à partir de 8h15 pour un départ 8h30

Merci de penser à la participation au co-voiturage (7 euros)

S'inscrire impérativement auprès de Hubert :

☎ : 07 81 00 64 27

✉ : hdeininge@free.fr

Programme sous réserve de modification

A vos agendas, belle semaine

Le secrétariat FRHB

Jocelyne KOEGER