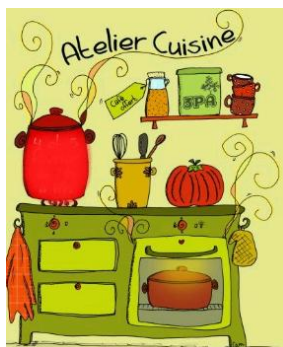




Programme des activités culturelles & sportives



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

Lundi 21 septembre 2026 matin

Michel R vous donne rendez-vous sous les ombrières du parking de la piscine à **8h30** pour une initiation à la marche nordique

A défaut de bâtons spécifiques pour la marche nordique, vous pouvez apporter vos bâtons de marche.



Vous pouvez vous inscrire auprès de Michel R :

☎ : 06 61 24 13 23

✉ : mrrouilhac@hotmail.com

Lundi 21 septembre après midi

Julie, vous donne rendez-vous dans la salle N°2 boulevard Charles de Gaulle 34410 Sauvian pour un atelier peinture

- 14h30 16h30 pour les adultes ;
- 17h15 à 18h30 pour les ados

A vos pinceaux



☎ : 06 29 97 47 39



Mardi 22 septembre 2026 matin

Gérard et ou Daniel et ou Claude vous propose une promenade à Sérignan direction Valras situé à 2 km 400 de Sauvian. Openrunner N°25194446

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

« La randonnée autour de Sérignan offre un paysage diversifié, mêlant littoral méditerranéen, environnements fluviaux et plaines agricoles. La région se caractérise par de vastes dunes de sable, des marais salants tranquilles et le fleuve Orb, qui se jette dans la mer. Des sentiers serpentent à travers les vignobles et les champs, offrant des expériences pittoresques variées. Cette combinaison unique de caractéristiques naturelles fait de Sérignan une excellente destination pour les activités de plein air. »



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 22 septembre 2026 journée

Ghislaine vous propose une randonnée sur la journée à Roujan à 36 km de Sauvian

« Le sentier du Roumégair »

Distance à parcourir : environ 14km avec un dénivelé de 250 m. Randonnée classée moyenne.



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 Ghislaine :

☎ : 06.62.70.80.55

✉ : ghigi.tc@orange.fr

Mercredi 23 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 **8h15**
pour un départ 8h30

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

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



Mercredi 23 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 !!!!



Mercredi 23 septembre 2026 soirée

Caroline vous donne rendez-vous dans le salle N°2 pour une séance de macramé de 17h à 20h



☎ : 06 79 16 67 14

Mercredi 23 septembre 2026 soirée

Céline vous attend de 17h30 à 18h30 pour une séance de Yoga sur chaise salle C rue des petits
Cartables34410 Sauvian



☎ : 06 26 43 94 91

Mercredi 23 septembre 2026 soirée

Céline vous attend **de 18h35 à 19h35** pour une séance de Yoga sur chaise salle C rue des petits cartables 34410 Sauvian



☎ : 06 26 43 94 91



Jeudi 24 septembre 2026 après midi

Michael, vous propose une marche à Capestang à 20 km 700 de Sauvian

Distance à parcourir 9 km 500 avec un dénivelé de 93 m. Randonnée classé facile

Openrunner N° 19264827

« La randonnée autour de Capestang offre des paysages variés, mêlant voies navigables historiques, caractéristiques agricoles et zones humides naturelles. La région se caractérise par le Canal du Midi, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, le motif radial unique de l'Étang de Montady et de vastes vignobles. Des collines ondulantes, connues localement sous le nom de "pechs", offrent des points de vue élevés sur la région. »



Nous vous attendons nombreux-euses sur le parking de la salle polyvalente à partir de **13h15** pour un départ à 13h30

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

Jeudi 24 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 25 septembre 2026 matin

Gérard et ou Daniel et ou Claude vous propose une promenade active à Saint Génies de Fontédit, Chapelle saint Fulcran situé à 24 km 600 de Sauvian

OpenrunnerN°25194569

Distance à parcourir : 7 km 380 sans dénivelé. Randonnée classée facile.

« La Chapelle Saint-Fulcran est un petit édifice religieux situé sur les hauteurs du village, dans un cadre calme et dégagé. Elle est dédiée à Saint Fulcran, évêque de Lodève, et témoigne du patrimoine religieux local. Depuis ses abords, on profite souvent d'une belle vue sur les paysages environnants et les vignobles. C'est un lieu simple et paisible, apprécié pour les promenades et la découverte du patrimoine rural. »



Nous vous attendons nombreux-euses sous l'ombrière à partir de **08h45 pour un départ à 09h00**

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

Vendredi 25 septembre 2026 matin

Céline vous attend à **11h** pour une séance de Yoga sur chaise salle N°3 boulevard Charles de Gaule 34410 Sauvian



☎ : 06 26 43 94 91

Vendredi 25 septembre 2026 après midi

Céline vous attend à **17h** pour une séance de Yoga sur chaise salle N°3 boulevard Charles de Gaule 34410 Sauvian



☎ : 06 26 43 94 91



Dimanche 27 septembre 2026 journée

Hubert vous propose une randonnée sur la journée à Gruissan à 42 km de Sauvian

Distance à parcourir : 15 km, dénivelé : 400 m Randonnée classée moyenne.

« La Montagne de la Clape est aux Narbonnais ce que la Gardiole est aux Montpelliérains : petit relief côtier dans un environnement d'étangs. Mais c'est mieux que la Gardiole. Les Pyrénées en toile-de-fond apportent clairement un plus. Et les reliefs sont plus accentués et bien plus rocheux. Le circuit proposé ici est étonnant de diversité : falaises, gorges, pinèdes, points de vue dans des directions différentes, un étang, une chapelle. Tout cela le plus souvent sur de beaux sentiers. »



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