



Programme des activités culturelles & sportives



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

Lundi 28 septembre 2026 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 29 septembre 2026 après midi

Gérard et ou Daniel et ou Claude vous propose une promenade du pont canal au château aux licornes situé à 5.km de Sauvian

Distance à parcourir : environ 6km sans dénivelé, 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**)

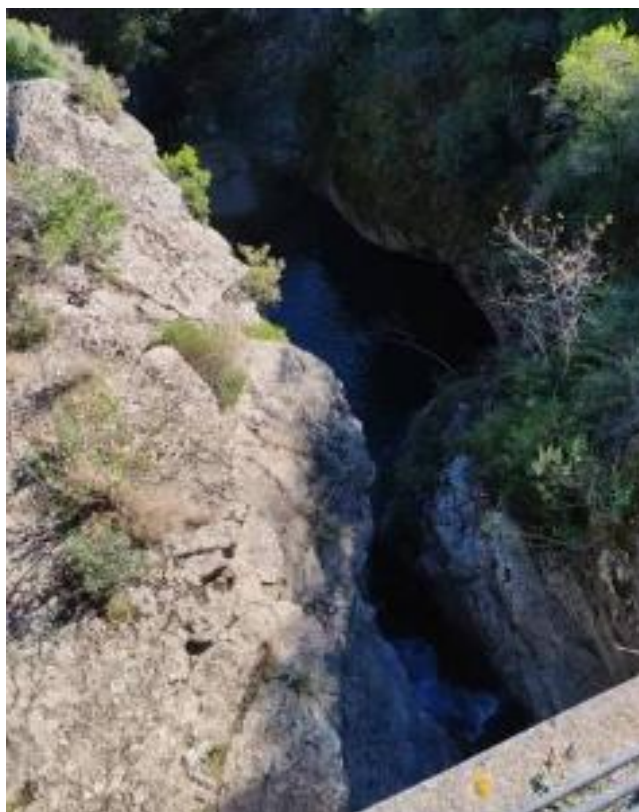
Mardi 29 septembre 2026 journée

Hubert vous propose une randonnée sur la journée à Berlou à 38 km de Sauvian

« Le tour de Calisso »

Distance à parcourir : environ 13 km avec un dénivelé de 400 m. Randonnée classée moyenne.

« *Randonnée dans le Parc Régional du Haut Languedoc au milieu du vignoble de Berlou, qui permet de découvrir à partir de la montagne de Calisso successivement les villages d'Escagnes, Mézeilles, Le Pin, Roquebrun et Cessenon avec, en fond, la montagne de lumière, le Caroux* »



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

Mercredi 30 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 30 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 30 septembre 2026 soirée

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



☎ : 06 26 43 94 91

Mercredi 30 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

Mercredi 30 septembre 2026 soirée

Céline vous attend à **18h35** pour une séance de Hatha yoga salle C rue des petits cartables
34410 Sauvian



☎ : 06 26 43 94 91

Jeudi 01 octobre 2026 soirée

Anne vous donne rendez-vous dans la **polyvalente** boulevard Charles de Gaulle 34410 Sauvian, pour une séance de gym danse à **19h**



☎ : 06 84 23 08 20

Vendredi 02 octobre 2026 matin

Gérard et ou Daniel et ou Claude vous propose une promenade active à l'Oustalet l'œil doux situé à 33 km de Sauvian

Distance à parcourir : environ 7km, pas de dénivelé. Randonnée classée facile.



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 02 octobre 2026 matin

Céline vous attend à **11h** pour une séance de Yoga sur chaise salle N°1 boulevard Charles de Gaule 34410 Sauvian



☎ : 06 26 43 94 91

Vendredi 02 octobre 2026 après midi

Céline vous attend à **18h30** pour une séance de Hatha Yoga salle N°3 boulevard Charles de Gaule 34410 Sauvian



☎ : 06 26 43 94 91

Vendredi 02 octobre 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

Samedi 03 octobre 2026 journée

Nous vous attendons nombreux à la journée de rentrée « **multi activités** : randonnées, marche, vélo, pique-nique organisée au lac du Salagou en présence des animateurs des différentes activités.

Rendez-vous À 9 h 15 Aire de loisirs – côté Clermont-l'Hérault



Pensez à prévoir le nécessaire pour le pique-nique et vous identifier avec le tee-shirt de l'association



Programme sous réserve de modification

A vos agendas, belle semaine

Le secrétariat FRHB

Jocelyne KOEGER