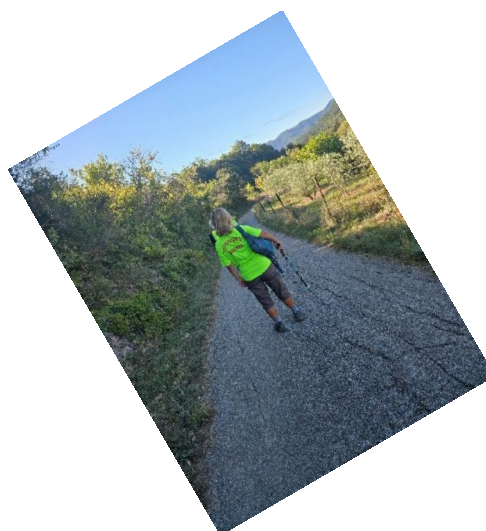




Programme des activités culturelles & sportives



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



Lundi 05 octobre 2026 matin

Michel R vous donne rendez-vous sous les ombrières du parking de la piscine à **9 h** pour une 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

✉ : mrouilhac@hotmail.com

Lundi 05 octobre 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 06 octobre 2026 journée

Nous vous attendons nombreux pour le pique-nique au moulin de Lespignan suivi d'une marche nocturne pour les plus téméraire.



A propos de la marche de nuit, le mardi 6 octobre rassemblement sous les ombrières à la salle polyvalente, boulevard Charles de Gaulle à 16h15 pour un départ à 16h30.

1^{er} temps : Organisation d'une marche facile à partir de 17h, accessible à tous de 6 km 500 environs à partir du moulin de Lespignan avec un retour vers 18h30.

2^{ème} temps : apéritif offert par le foyer rural

3^{ème} temps : repas tiré du sac

4^{ème} temps : départ pour la marche nocturne vers 19h45, distance à parcourir 6 km 500, niveau de difficulté facile

5^{ème} temps facultatif, dégustation de gâteaux, comme le veut la tradition, réalisés par les adhérents ayant ou pas des talents de pâtissier.

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°41
Du 05 au 11 octobre 2026



Pour ceux qui ne souhaitent pas participer à la première balade, rendez-vous à 18h30 au moulin de Lespignan pour l'apéro et le pique-nique



Pensez à prendre des frontales ou autres éclairages surtout pour admirer les gâteaux !!!

Merci de vous inscrire auprès de Michel

☎ : 06 35 43 14 36

✉ : miserieys@laposte.net

Mercredi 07 octobre 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 07 octobre 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°41
Du 05 au 11 octobre 2026



Mercredi 07 octobre 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 07 octobre 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 07 octobre 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 08 octobre 2026 après midi

Ghislaine, vous propose une marche à Cessenon-sur-Orb à 30 km de Sauvian
"le bois des Eucalyptus"

Distance à parcourir 8 km avec un dénivelé de 80 m.



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)

S'inscrire impérativement auprès de Ghislaine :

☎ : 06 41 88 58 35

✉ : ghigi.tc@orange.fr

Jeudi 08 octobre 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 09 octobre 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 09 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 09 octobre 2026 après midi

Gérard et ou Daniel et ou Claude vous propose une promenade active Creissan situé à 23 km de Sauvian

Distance à parcourir : environ 8km avec un faible dénivelé. Randonnée classée facile.

« La randonnée autour de Creissan offre des paysages variés, comprenant des vignobles, de la garrigue et des falaises de schiste, dans le département de l'Hérault en France. La région se caractérise par une topographie variée, avec des sentiers serpentant à travers la vallée de l'Orb et offrant des vues sur le système de drainage radial unique de l'Étang de Montady ».



Nous vous attendons nombreux-euses sous l'ombrière à partir de **13h30 pour un départ à 14h00**

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



Dimanche 11 octobre 2026 journée

Participation des adhérents au Béziers Urban Trail (BUT).

"Sportif, festif et familial, le Béziers Urban Trail propose une visite insolite du cœur de ville historique, ses ruelles, jardins et escaliers secrets, avec des sites qui seront exceptionnellement ouverts le jour de la course. Avec quelques surprises en prime. Les plus gourmands (16, 24 et 42 km) auront droit en prime au nord et l'est de Béziers (avec notamment une montée au sommet des Arènes) et au « Béziers vert » sur les rives de l'Orb et le Canal du Midi, et jusqu'aux 9 Ecluses de Fonseranes classées au Patrimoine mondial de l'Unesco (sur le 24 et 42 KM). "



Programme sous réserve de modification

A vos agendas, belle semaine

Le secrétariat FRHB

Jocelyne KOEGER