



Programme des activités



culturelles & sportives

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

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°43
Du 19 au 25 octobre 2026



Lundi 19 octobre 2026 matin

Entrainement marche nordique, 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.



Lundi 19 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

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°43
Du 19 au 25 octobre 2026



Mardi 20 octobre 2026 après midi

Gérard et ou Daniel et ou Claude vous propose une promenade à Cers situé à 13.km de Sauvian

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

« Les sentiers de randonnée autour de Cers suivent principalement le Canal du Midi, offrant des chemins plats et accessibles. Le paysage est caractérisé par ses voies navigables, ses champs agricoles et ses vignobles, avec des changements d'altitude minimes. Cette région offre un réseau de parcours adaptés aux promenades tranquilles et aux excursions plus longues le long du canal. »



Nous vous attendons nombreux-euses sous l'ombrière à partir de **13h45 pour un départ 14h00**

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

Mercredi 21 octobre 2026 matin sortie VTT

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...



PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°43
Du 19 au 25 octobre 2026



Mercredi 21 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 !!!!



Mercredi 21 octobre 2026 soirée

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



☎ : 06 79 16 67 14

Jeudi 22 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 23 octobre 2026 après midi

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

La voie verte

Distance à parcourir : environ 9 km avec un dénivelé de 98 m. 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. Les randonneurs peuvent explorer des vallées pittoresques comme le Défilé de Marie-Coquette, qui présente la rivière Nazouze et ses cascades... »



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 25 octobre 2026 journée

Repos dominical



Programme sous réserve de modification

A vos agendas, belle semaine

Le secrétariat FRHB

Jocelyne KOEGER