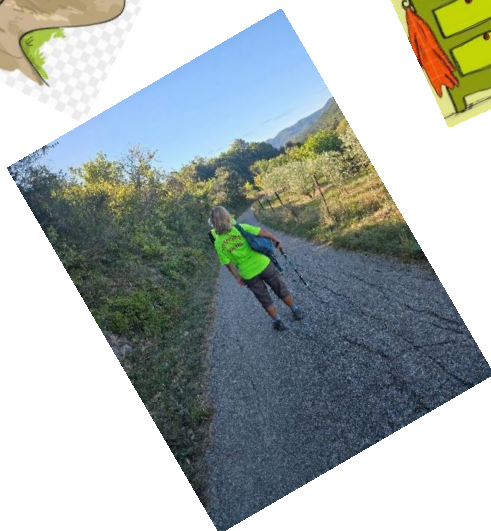




Programme des activités culturelles & sportives



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

Lundi 26 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 26 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 27 octobre 2026 après midi

Gérard et ou Daniel et ou Claude vous propose une promenade à CERS situé à 9.km de Sauvian

Distance à parcourir : environ 6km 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 les ombrières à partir de **13h45 pour un départ 14h00**

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

Nous vous attendons nombreux-euses sous les ombrières à partir de **13h45 pour un départ 14h00**

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

Mercredi 28 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°44
Du 26 octobre au 01 novembre 2026



Mercredi 28 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 !!!!



Jeudi 26 octobre 2026 journée

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

Distance à parcourir 9 km 500 avec un dénivelé de 95 m marche classée facile

À portée de tous à travers les vignes Pas de difficulté particulière. Belle balade tranquille loin de la circulation



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)

Vous pouvez vous inscrire auprès de Hubert

☎ : 07 81 00 64 27

✉ : hdeiningen@free.fr

Jeudi 26 octobre 2026 soirée

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



☎ : 06 84 23 08 20

Vendredi 30 octobre 2026 après midi

Christiane vous attend à **18 h30** pour un atelier informatique/numérique dans la salle N°3, rue du général de Gaulle 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 30 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**)

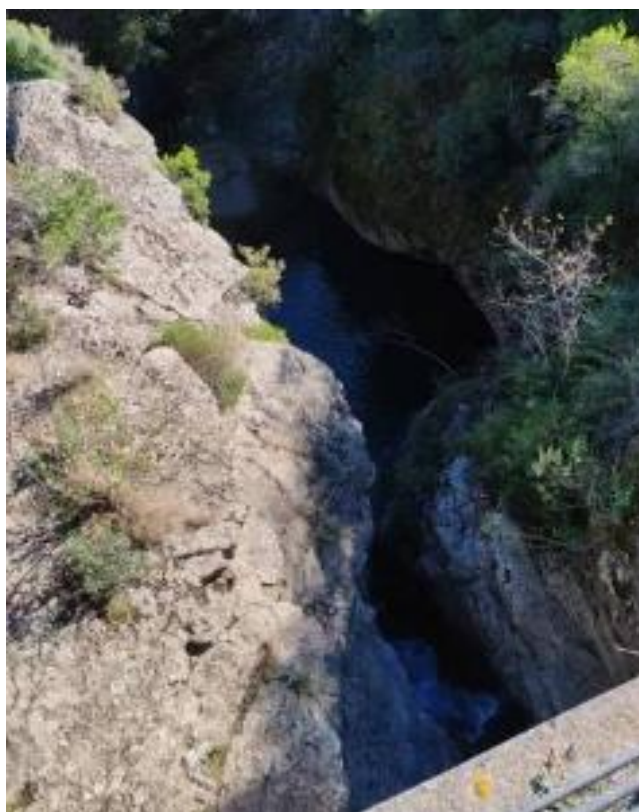
Dimanche 01 novembre 2026 journée

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

✉ : hdeiningen@free.fr

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°44
Du 26 octobre au 01 novembre 2026



Programme sous réserve de modification

A vos agendas, belle semaine

Le secrétariat FRHB

Jocelyne KOEGER