PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°45
Du 02 au 08 novembre 2026





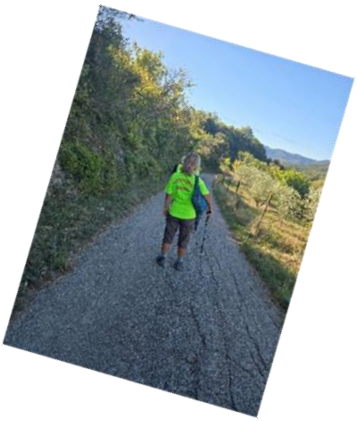


Programme des activités culturelles & sportives







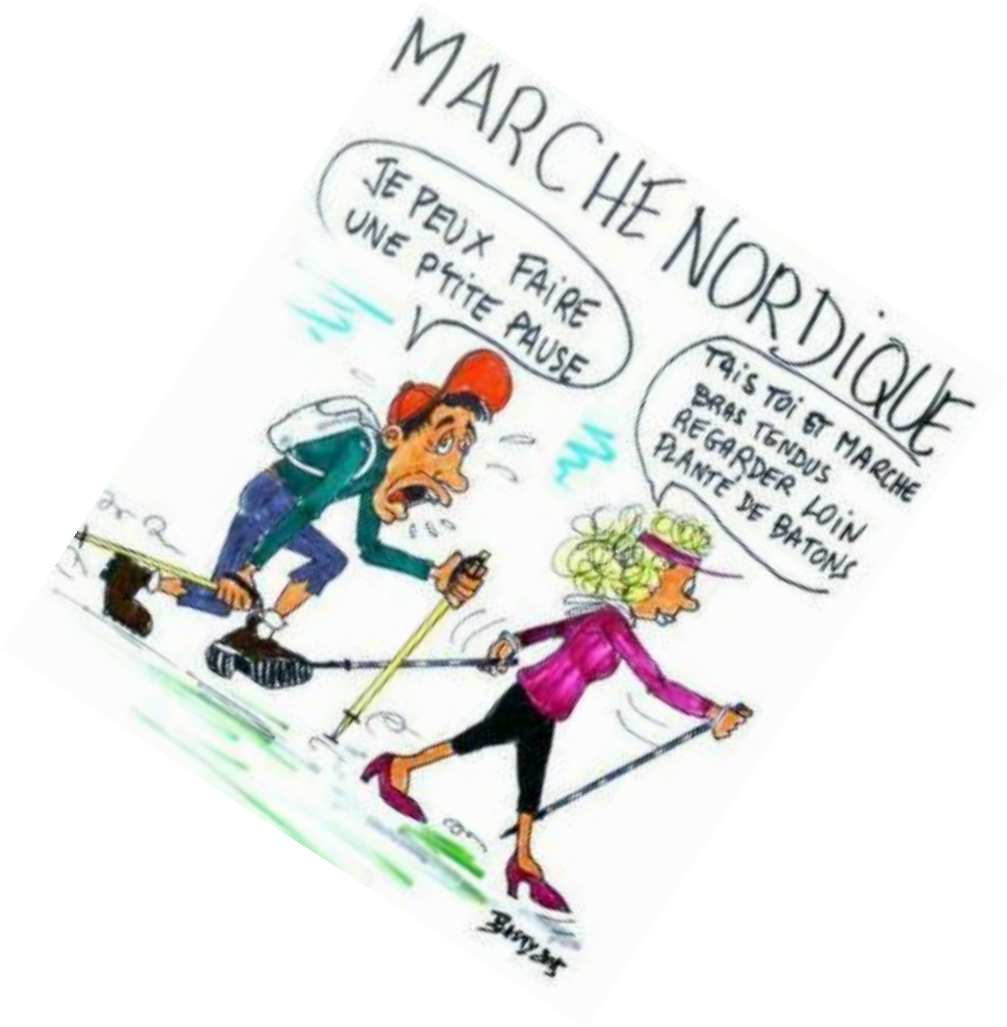


Du lundi au dimanche, profitez d'activités variées dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°45
Du 02 au 08 novembre 2026

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.



PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°45
Du 02 au 08 novembre 2026

Lundi 02 novembre 2026 après midi

Julie, vous donne rendez-vous dans la salle N°2 boulevard Charles de Gaule 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°45
Du 02 au 08 novembre 2026

Mardi 03 novembre 2026 journée

Hubert vous propose une randonnée sur la journée à NEBIIAN à 55 km de Sauvian

Distance à parcourir : environ 13 km avec un dénivelé 300 m. Randonnée classée moyenne/facile.

Balade sympathique et facile si ce n'est la longueur. En balcon au-dessus de la plaine du Languedoc, NEBIAN, Clermont-l'Hérault, Villeneuvette et Lieuran-Cabrières.



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

✉ : hdeininger@free.fr

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°45
Du 02 au 08 novembre 2026

Mardi 03 novembre 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**)

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°45
Du 02 au 08 novembre 2026

Mercredi 04 novembre 2026 journée

Sortie culturelle a terra vinea

A 80 m sous terre, arpentez près de 800 m de galeries souterraines d'une ancienne mine de gypse et venez découvrir l'histoire de la vigne et du vin en Narbonnaise, de l'Antiquité à nos jours.



PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°45
Du 02 au 08 novembre 2026

Mercredi 04 novembre 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 **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°45
Du 02 au 08 novembre 2026

Mercredi 04 novembre 2026 après midi sortie VTC

Paulo vous propose 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°45
Du 02 au 08 novembre 2026

Mercredi 04 novembre 2026 soirée

Patrick, vous donne rendez-vous pour un voyage autour de la bière de 17h30 à 19h30 dans la salle n° 2

Novembre : dégustation « bières et fromages »



Attention place limitée merci de vous inscrire au préalable auprès de Jocelyne 06 20 27 36 50

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°45
Du 02 au 08 novembre 2026

Mercredi 04 novembre 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

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°45
Du 02 au 08 novembre 2026

Mercredi 04 novembre 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

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°45
Du 02 au 08 novembre 2026

Jeudi 05 novembre 2026 après midi

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

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°45
Du 02 au 08 novembre 2026

Jeudi 05 novembre 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

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°45
Du 02 au 08 novembre 2026

Vendredi 06 novembre 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

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°45
Du 02 au 08 novembre 2026

Vendredi 06 novembre 2026 après midi

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

Distance à parcourir : environ 9 km avec un dénivelé de 15 m. Randonnée classée facile.





« *La randonnée autour de Servian offre des paysages variés, des bois locaux et de la campagne environnante aux paysages distinctifs de terre rouge de la vallée du Salagou, toute proche. La région présente également des formations rocheuses dolomitiques spectaculaires dans des zones comme le Cirque de Mourèze. Ces terrains variés offrent une gamme d'expériences de plein air aux randonneurs.* »

Nous vous attendons nombreux-euses sous l'ombrière à partir de 13h15 pour un départ 13h30

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

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°45
Du 02 au 08 novembre 2026

Samedi 07 novembre 2026 matin

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



☎ : 06 26 43 94 91

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°45
Du 02 au 08 novembre 2026

Dimanche 08 novembre 2026 journée

Hubert vous propose une randonnée sur la journée à VAILHAN à 45 km de Sauvian

Distance à parcourir : environ 15 km avec un dénivelé de400 m. Randonnée classée moyenne.

« Lac des olivettes »

Entre pistes et sentiers, cette agréable randonnée serpente à travers de verdoyants paysages méditerranéens à la flore variée et préservée : chênes verts, arbousiers, châtaigniers et bruyères… De cette nature sauvage, s'ouvrent ici et là des vues saisissantes sur le scintillant lac des Olivettes.



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

✉ : hdeininger@free.fr

Programme sous réserve de modification

A vos agendas, belle semaine

Le secrétariat FRHB

Jocelyne KOEGER