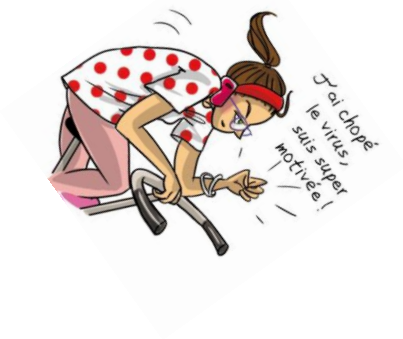
PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°46
Du 09 au 15 novembre 2026





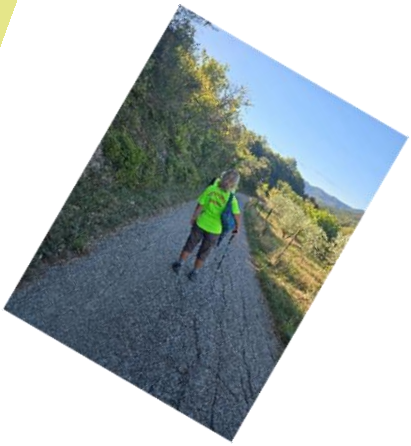


Programme des activités culturelles & sportives









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

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°46
Du 09 au 15 novembre 2026

Lundi 09 novembre 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.



PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°46
Du 09 au 15 novembre 2026

Lundi 09 novembre2026 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°46
Du 09 au 15 novembre 2026

Mardi 10 novembre2026 après midi

Gérard et ou Daniel et ou Claude vous propose une promenade aux cabanes Fleury situé à 15.km 600 de Sauvian

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

« *À l'origine, les Cabanes de Fleury formaient un simple village de pêcheurs, composé de grossières cabanes de roseaux dressées face à la mer et à l'embouchure de l'Aude. Un lieu rudimentaire, façonné par le vent, le sable et l'eau.*

Le hameau se développe au début du XXe siècle pour accueillir à la fois les pêcheurs et les ouvriers agricoles. Deux domaines viticoles structurent alors le paysage : le domaine de Saint-Louis d'Aude, appartenant aux Salins du Midi, et le Domaine des Pins, propriété de la famille Pesqui, avec son château qui se détache au milieu des vignes environnantes. »



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°46
Du 09 au 15 novembre 2026

Mardi 10 novembre2026 journée

Hubert vous propose une randonnée sur la journée à Saint Jean de Minervois à 45 km de Sauvian

BALME de CAILHOL grotte à la chauve-souris

Distance à parcourir : environ 12 km, dénivelé 340. Randonnée classée facile/moyenne

« Une belle boucle au départ de Saint-Jean-de-Minervois, à travers les paysages typiques du Minervois, entre vignes, garrigue et collines. Un parcours varié offrant de jolis panoramas sur les reliefs environnants et les villages du secteur. Une randonnée pleine de charme au cœur d'un terroir authentique ! »



Nous vous attendons nombreux-euses sous les ombrières 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 :

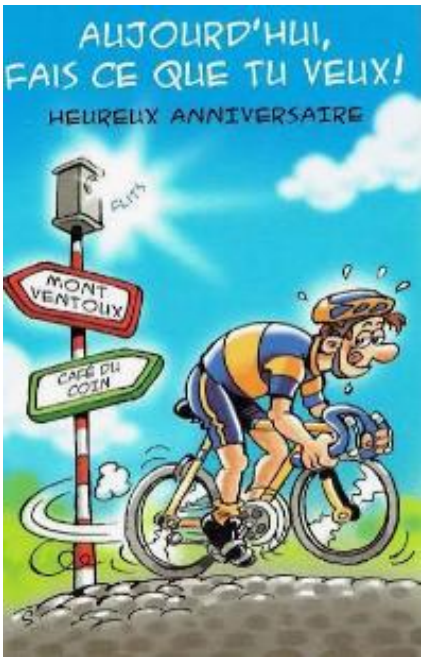
☎ : 07 81 00 64 27

✉ : hdeininger@free.fr

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°46
Du 09 au 15 novembre 2026

Mercredi 11 novembre 2026 matin sortie VVT

Francis et ou Paulo vous proposent de vous accompagner sur des chemins escarpés autour de Sauvian (entre 50 et 60 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°46
Du 09 au 15 novembre 2026

Mercredi 11 novembre2026 après midi sortie VTC

Paulo vous proposent de vous accompagner sur les chemins et ou pistes cyclables situés autour de Sauvian (entre 35 et 40 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°46
Du 09 au 15 novembre 2026

Mercredi 11 novembre 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

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°46
Du 09 au 15 novembre 2026

Mercredi 11 novembre2026 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°46
Du 09 au 15 novembre 2026

Mercredi 11 novembre2026 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°46
Du 09 au 15 novembre 2026

Jeudi 12 novembre2026 après midi

Ghislaine, vous propose une marche à VALROS à 27 km de Sauvian

Distance à parcourir 8 km avec un dénivelé de 100 m, randonnée classée facile

Lo Camin de la Torre



Agréable boucle à travers des paysages viticoles et garrigue.

Découverte du site la Tour médiévale de Valros qui offre de beaux points de vue sur le Biterrois.

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 :

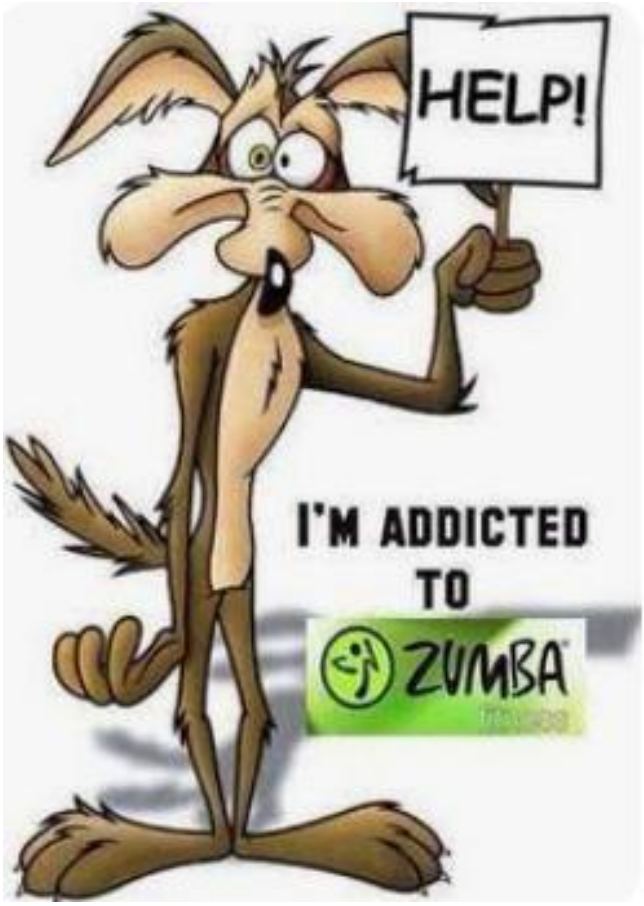
☎ : 06 41 88 58 35

✉ : ghigi.tc@orange.fr

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°46
Du 09 au 15 novembre 2026

Jeudi 12 novembre2026 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°46
Du 09 au 15 novembre 2026

Vendredi 13 novembre2026 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°46
Du 09 au 15 novembre 2026

Vendredi 13 novembre2026 après midi

Gérard et ou Daniel et ou Claude vous propose une promenade active Fleury au situé à 16. **Km400 de Sauvian**

Gouffre de "l'Œil Doux"



Distance à parcourir : 9 km 23 avec un dénivelé de127 m. Randonnée classée moyenne.

« Le gouffre de l'Œil doux est un cénote situé sur la commune de Fleury dans le massif de la Clape. Il est constitué de hautes parois (40 m) calcaires et verdoyantes qui dominent l'étendue d'eau vert émeraude.

L'eau du gouffre est saumâtre : la salinité, mais aussi le niveau, varient avec la pluviométrie et les mouvements de la mer (distante seulement de 1 500 mètres). La profondeur est d'environ 14 m sur un fond de blocs rocheux. Les explorations nombreuses n'ont montré aucun départ de galerie pénétrable ».

Nous vous attendons nombreux-euses sous les ombrières à partir de **13h15 pour un départ à 13h30**

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

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°46
Du 09 au 15 novembre 2026

Samedi 14 novembre2026 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°46
Du 09 au 15 novembre 2026

Dimanche 15 novembre2026 journée



Programme sous réserve de modification

A vos agendas, belle semaine

Le secrétariat FRHB

Jocelyne KOEGER