PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°47
Du 16 au 22 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°47
Du 16 au 22 novembre 2026

Lundi 16 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°47
Du 16 au 22 novembre 2026

Mardi 17 novembre 2026 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°47
Du 16 au 22 novembre 2026

Mardi 17 novembre 2026 journée

Ghislaine, vous propose une randonnée sur la journée à NEFFIES à 39 km 300 de Sauvian

« La boucle des Crozes »

Distance à parcourir :15 km 380 avec un dénivelé de 380m. Randonnée classée facile/moyenne

« *NEFFIES, village occupé depuis la préhistoire domine la plaine viticole. Cette randonnée vous offre de beaux panoramas et vous permet de cheminer à travers d'agréables sous-bois.* »



Nous vous attendons nombreux-euses sous les ombrières à partir d**e 8h15 pour un départ 8h30**

Merci de penser à la participation au co-voiturage (**7 euros**)

S'inscrire impérativement auprès de Ghislaine :

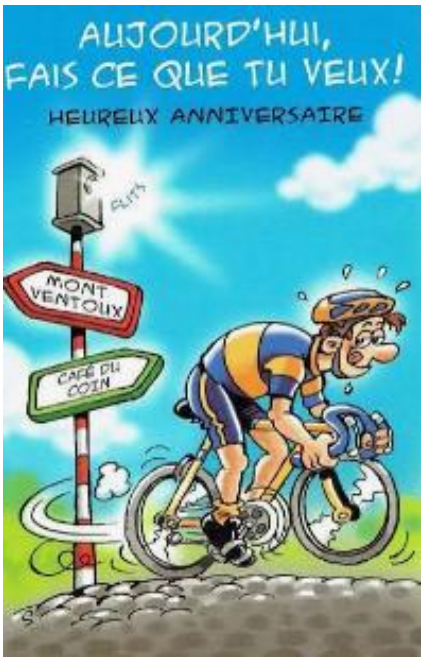
☎ : 06 41 88 58 35

✉ : ghigi.tc@orange.fr

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°47
Du 16 au 22 novembre 2026

Mercredi 18 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°47
Du 16 au 22 novembre 2026

Mercredi 18 novembre 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 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°47
Du 16 au 22 novembre 2026

Mercredi 18 novembre 2026 soirée

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

Atelier dégustation « bières et fromages »



ATTENTION LES PLACES SONT LIMITEES MERCI DE VOUS INSCRIRE AUPRES DE JOCELYNE 06 20 27 36 50

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°47
Du 16 au 22 novembre 2026

Mercredi 18 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°47
Du 16 au 22 novembre 2026

Mercredi 18 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°47
Du 16 au 22 novembre 2026

Jeudi 19 novembre 2026 après midi

Ghislaine, vous propose une marche à Fleury à 16 km de Sauvian

« Le mur des abeilles »

« L'apiculture est pratiquée depuis l'Antiquité en Narbonnaise. Le miel de Narbonne est toujours réputé aujourd'hui. Ce mur à abeilles abritait les ruches et les préservait ainsi entre autre du vent. C'est une construction traditionnelle que l'on rencontre assez rarement. »

Distance à parcourir 10 km avec un dénivelé de160 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 (2 euros)

S'inscrire impérativement auprès de Ghislaine :

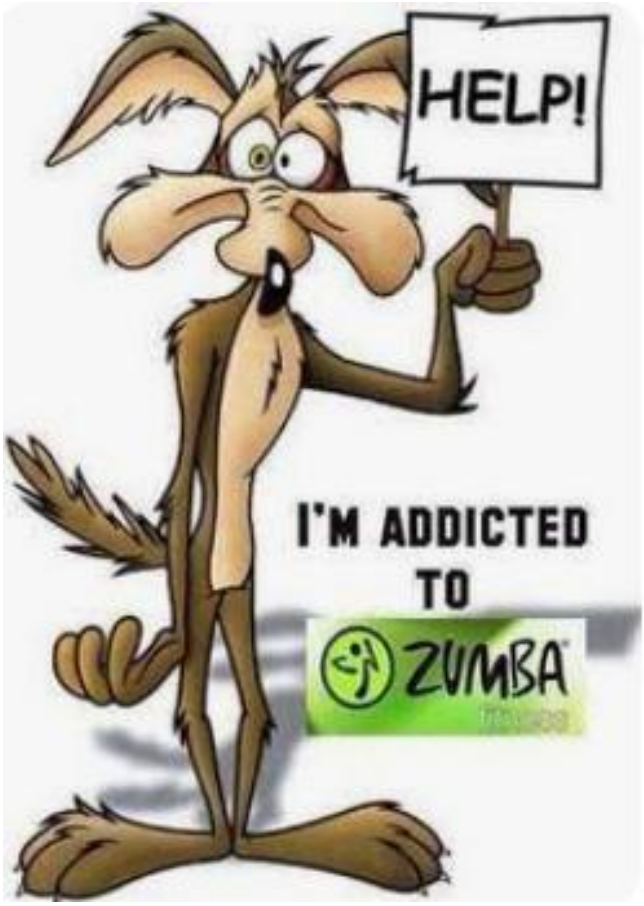
☎ : 06 41 88 58 35

✉ : ghigi.tc@orange.fr

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°47
Du 16 au 22 novembre 2026

Jeudi 19 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°47
Du 16 au 22 novembre 2026

Vendredi 20 novembre 2026 matin

Michel R vous donne rendez-vous sous les ombrières à 9h pour une initiation à la marche nordique



S'inscrire impérativement auprès de Michel R :

☎: 06 61 24 13 23

✉ : mrouilhac@hotmail.com

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°47
Du 16 au 22 novembre 2026

Vendredi 20 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°47
Du 16 au 22 novembre 2026

Vendredi 20 novembre 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 les ombrières à partir de **13h15 pour un départ à 13h30**

Merci de penser à la participation au co-voiturage (**3 euros)**

PROGRAMME DE LA SEMAINE
Semaine N°47
Du 16 au 22 novembre 2026

Samedi 21 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°47
Du 16 au 22 novembre 2026

Dimanche 22 novembre 2027 journée



Programme sous réserve de modification

A vos agendas, belle semaine

Le secrétariat FRHB

Jocelyne KOEGER