

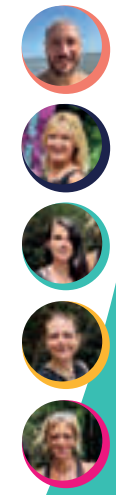
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h15 - 9h15 ● Cardio danse abdos	8h - 9h ● Cuisses abdos fessiers	8h15 - 9h15 ● Baïla danse	9h15 - 10h ★ Fesses abdos cuisses	8h30 - 9h30 ★ Cardio body sculpt
9h15 - 10h15 ● Yoga	9h - 10h ★ Swiss ball	9h15 - 10h15 ● Circuit seniors	10h - 10h45 ★ Yin yoga	9h30 - 10h30 ★ Yoga
10h30 - 11h30 ★ Pilates	10h - 11h ★ Stretching	11h30 - 12h30 ★ Swiss ball	10h45 - 11h30 ★ Pilates mat 1 & 2	10h30 - 11h15 ★ Pilates
11h30 - 12h15 ★ Stretching	11h20 - 12h20 ● Yoga	12h30 - 13h30 ★ Mix fit	11h30 - 12h30 ★ Cardio body sculpt	11h30 - 12h30 ● Circuit training
12h30 - 13h30 ● Full Body Workout	12h30 - 13h30 ★ Harmonie balance	17h30 - 18h15 ▲ Step/trampo/combat workout	12h30 - 13h30 ★ Yoga	12h30 - 13h30 ● Cardio danse abdos
17h30 - 18h30 ▲ Cross training	17h30 - 18h30 ★ Hiit full body	18h15 - 19h ▲ Pump	17h30 - 18h15 ▲ Burn Xtrem body	17h30 - 18h15 ▲ Baïla trampo
17h30 - 18h30 ■ Cardio abdos fessiers	18h30 - 19h30 ★ Yoga		18h15 - 19h ▲ Stretching	
18h30 - 19h30 ■ Pilates & Yin Yoga				

**PICTOS SALLES**  
 ★ FIGUIERS  
 ● LAURIERS  
 ▲ GYMNASSE  
 ■ DOJO

**TARIF NORMAL**  
 170€ /AN  
**TARIF RÉDUIT**  
 150€ /AN  
**TARIF COUPLE**  
 150€ /AN/PERS

**LES SALLES**  
 • Parc des sports (Figuiers 1<sup>er</sup> étage et lauriers rdc)  
 • Caserne Montmorency (gymnase)  
 • DOJO (maison des services à St Jean St Pierre)

**CODES COULEUR**  
 ■ Armelle Darmanin  
 ■ Lisa Mignot  
 ■ Stéphanie Parrocchia  
 ■ Douglas Rey  
 ■ Géraldine Vachon



**GYM VACANCES**  
 Voir planning



**ACCÉDEZ AU PLANNING DIGITAL SUR LE SITE**



## LANGUES ÉTRANGÈRES

**ANGLAIS** avec Rebecca CHALEIL 

**Mardi** : 8h45 - 10h00 (G2) | 10h00 - 11h15 (G3) | 11h15 - 12h30 (G4) | 13h00 - 14h15 (G0)

**Jeudi** : 10h15 - 11h30 (G1) | 11h30 - 12h45 (G5)

**TARIF** : 180€/AN (par langue et par niveau)

**ESPAGNOL** avec David VILLALBA 

**Mardi** : 11h30 - 12h45 (G2bis) | 13h00 - 14h15 (G1) | 14h15 - 15h30 (G2) | 15h45 - 17h00 (G3)

**NOUVEAU** **Mercredi** : 18h15 - 19h30 (Nouveau cours du soir)

**TARIF** : 180€/AN (par langue et par niveau)

**LITTÉRATURE ESPAGNOLE** avec David VILLALBA

**Lundi** : 9h45 - 12h00 (2 séances /mois)

**TARIF** : 170€/AN

**ALLEMAND** avec Marie Elisabeth BERTHOUMIEU 

**Lundi** : 9h30 - 10h45 (débutants) | 10h45 - 12h00 (confirmés)

**TARIF** : 180€/AN (par langue et par niveau)

**ITALIEN** avec Sylvie ALCARAZ 

**Mercredi** : 14h00 - 15h00 (Intermédiaire 3) | 15h00 - 16h00 (intermédiaires 2) | 16h00 - 17h00 (débutant)

**TARIF** : 180€/AN (par langue et par niveau)

**RUSSE** avec Stéphane DALMAS 

**Jeudi** : 10h00 - 12h00 (confirmé)

**Vendredi** : 10h00 - 12h00 (conversation)

**TARIF** : 215€/AN (2h par niveau) | 115€/AN (conversation - tarif pour inscrits aux cours/niveau)

**NOUVEAU** **FLE (Français Langues Étrangères)** avec Stéphane DALMAS

**Mercredi** : 18h15 - 20h15 | Cours de FLE «nouveau»

**TARIF** : 220€/AN

**LES DOCU CULTURE** avec David VILLALBA

Présentation d'un auteur, un thème, un mouvement, un peintre, une ville etc... Documentaire et échange autour d'un café convivial.

**Lundi** : 9h00 - 11h30 (2 séances/mois) **TARIF** : 170€/AN

**NOUVEAU** **HISTOIRE ET ANALYSE DU CINÉMA ITALIEN** avec Sylvie ALCARAZ

1 cours d'histoire + 1 cours de présentation et d'analyse + la projection du film + l'aveu de réception

**Vendredi** : 17h30 - 20h30 (Tous les 15 jours) **TARIF** : 220€/AN

**CINÉMA ESPAGNOL** avec David VILLALBA

**Lundi** : 13h45 - 16h30 (mensuel) **TARIF** : 95€/AN

**CINÉMA DU MONDE** avec David VILLALBA

**Lundi** : 13h45 - 16h30 (mensuel) **TARIF** : 95€/AN

## LES CONFÉRENCES

**CYCLE HISTOIRE DE L'ART** avec Patrick DUBREUCQ

**Mercredi** : 18h15 - 19h45

**Jeudi** : 14h45 - 16h15

**CYCLE DU LUNDI** avec Patrick DUBREUCQ

**Lundi** : 14h45 - 16h15 (mensuel)

**TARIF** : 160€/AN | COUPLE 140€/AN/pers. CARTE TOP 5 CONFÉRENCES : 48€

**LE FRANÇAIS VIVANT** avec Solange CHARET

**Vendredi** : 10h00 - 11h30 **TARIF** : 65€/AN

**NUMÉROLOGIE SINGULIÈRE** avec Marie Marthe

SABLAIROLES

**Lundi** : 17h30 - 19h15 (initiation et intermédiaires) **TARIF** : 70€/AN

**L'AQUARELLE** avec Marcel BEDORA dit Marcaillou (Artiste

Peintre)

**Jeudi** : 14h00 - 17h00 **TARIF** : 220€/AN

**LE PASTEL SEC** avec Marcel BEDORA dit Marcaillou (Artiste

Peintre)

**Lundi** : 14h00 - 17h00 **TARIF** : 220€/AN

**COUTURE & PATCHWORK** avec Martha GARCIA

**Mardi** : 9h00 - 12h00 (couture)

**Mercredi** : 14h00 - 17h00 (patchwork) **TARIF** : 60€/AN

**SCRABBLE** avec Maryse BOUSQUET et Marie Paule RIEUX

**Mardi** : 15h00 - 17h30 **TARIF** : 70€/AN

**CHORALE GOSPEL IN THE WIND**

**Lundi** : 18h30 - 20h30

**TARIF** : 20€ ACAD + 90€ directement de frais à l'association Gospel

**ATELIER INFORMATIQUE**

(Re)Découvrez les bases de l'informatique avec les ateliers pour débutants : 10 thèmes abordés tout au long de l'année ! Plus d'infos sur <https://levelup.arpasys.com/>

**Lundi** : 18h30 - 20h30

**TARIF** : 20€ adhésion ACAD + 25€ par atelier chez ARPASYS

**NOUVEAU** **DÉCOUVERTE DES DOMAINES VITICOLES DU NARBONNAIS** avec Cathy DELTOUR et Marc GIRAULT

**Samedi** : 9h00 - 12h30 (mensuel)

**TARIF** : 20€/AN (9 domaines) + 20€/visite de domaine à régler à l'ACAD

**NOUVEAU** **ATELIER VOYAGE CULINAIRE AUTOUR DU MONDE** avec Marine HUGLO

**Mardi** : 18h00 - 20h00 | 2 ateliers mensuels - 15 personnes MAX

**TARIF** : 90€/AN (20 ateliers) + 5€ par atelier pour ingrédients à remettre à l'animateur

**NOUVEAU** **ATELIER PARENTS/ADOS** avec Marine HUGLO

**Mercredi** : 10h00 - 12h00 | 2 ateliers durant chaque vacances scolaires

**TARIF** : 80€/AN (8 ateliers) + 5€ par atelier pour ingrédients à remettre à l'animateur

**NOUVEAU**

**JOURNÉE DÉCOUVERTE DE L'AYURVEDA** avec Marine HUGLO

**Samedi** : 9h00 - 17h00 Ingrédients fournis **TARIF** : 80€ la journée  
Voir programme - sur inscription

**BIKE & RUN**

**Mercredi** : 18h00 - 19h30

**TARIF** : 100€/AN

**NOUVEAU**

avec Douglas REY

**RUN & RENFO**

**Vendredi** : 18h30 - 20h00

**TARIF** : 100€/AN

**RANDO ACAD FFR (1/2 journée)** avec Pierre RIVIERE,

Daniel GUERREAU, Dominique et Catherine GUILBERT

**Vendredi** : 13h30 - 17h00 **Certificat médical d'aptitude obligatoire**

**RANDO ACAD FFR (Journée)** avec Martine GUIGUE, Sabine

ROCHE, Mercedes LURBES, Thierry BERNARD GUELE

**Rendez-vous** : voir programme détaillé

**TARIF** : 65€/AN/2 SECTIONS (license IRA (loisirs) incluse à 29€) + 10€ si license IMPN (montagne)

**Mercredi** : 8h30 - 17h00 **Certificat médical d'aptitude obligatoire**

**QI GONG** avec Sandra TORRES

**Mercredi** : 10h30 - 11h30 (Qi Gong) - Salle Figuiers Parc des Sports

**TARIF** : 200€/AN

## GYM VACANCES

1<sup>ère</sup> semaine de Toussaint, février et pâques

**TARIF** : 50€/SEMAINE

Voir sur le site pour plus d'informations (QR Code au dos)

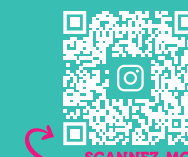
**04.68.42.40.15**

[www.acadnarbonne.com](http://www.acadnarbonne.com)

[acad.temps.libre@orange.fr](mailto:acad.temps.libre@orange.fr)

**38 Av. Général Leclerc, 11100 Narbonne**

## NOS PARTENAIRES



SCANNEZ-MOI

**ACAD**  
ACADEMIE DU TEMPS LIBRE



[@acadnarbonne11](https://www.acadnarbonne.com)

[www.acadnarbonne.com](https://www.acadnarbonne.com)



QR CODE AU DOS

**ADHÉSION ACAD 20€**