

# FITNESS SAISON 2024/2025

## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi

8h15 - 9h15 <b>CARDIO LIA</b> Jeanne (L)	8h00 - 9h00 <b>CAF</b> Lisa (L)	8h15 - 9h15 <b>BAILA DANSE</b> Douglas (L)		8h30 - 9h30 <b>CARDIO BODY SCULPT</b> Géraldine (F)
9h15 - 10h15 <b>SCULPT</b> Lisa (L)	9h00 - 10h00 <b>BODY GYM</b> Lisa (F)	9h15 - 10h15 <b>CIRCUIT SENIORS</b> Douglas (L)	9h45 - 10h30 <b>MIX FIT ZEN</b> Armelle (F)	9h30 - 10h30 <b>YOGA</b> Géraldine (F)
10h30 - 11h30 <b>PILATES</b> Lisa (F)	10h00 - 11h00 <b>STRETCHING</b> Lisa (F)		10h30 - 11h30 <b>PILATES INTER</b> Armelle (F)	10h30 - 11h30 <b>POSTURAL</b> Lisa (F)
11h30 - 12h15 <b>BALLON STRETCH</b> Lisa (F)	11h20 - 12h20 <b>YOGA</b> Géraldine (L)	11h30 - 12h30 <b>SWISS BALL</b> Douglas (F)	11h30 - 12h30 <b>CARDIO BODY SCULPT</b> Géraldine (F)	11h30 - 12h30 <b>CIRCUIT TRAINING</b> Lisa (L)
12h30 - 13h30 <b>HIIT</b> Stéphanie (L)	12h30 - 13h30 <b>HARMONIE BALANCE</b> Stéphanie (F)	12h30 - 13h30 <b>FULL BODY</b> Douglas (F)	12h30 - 13h30 <b>YOGA</b> Géraldine (F)	12h30 - 13h30 <b>STEP</b> Jeanne (L)
17h30 - 18h30 <b>CROSS TRAINING</b> Douglas (M)		17h30 - 18h30 <b>PUMP</b> Stéphanie (M)		17h30 - 18h15 <b>CIRCUIT MINCEUR</b> Douglas (M)
17h30 - 18h30 <b>CAF</b> Lisa (D)	17h30 - 18h30 <b>TOTAL BODY CONDITIONING (TBC)</b> Stéphanie (M)	17h30 - 18h30 <b>PILATES</b> Douglas (F)	17h30 - 18h30 <b>CARDIO ATTACK</b> Stéphanie (M)	18h15 - 19h00 <b>BAILA DANSE</b> Douglas (M)
18h30 - 19h30 <b>PILATES &amp; YIN YOGA</b> Lisa (D)	18h30 - 19h30 <b>YOGA</b> Stéphanie (M)	18h30 - 19h30 <b>STRETCHING</b> Douglas (F)	18h30 - 19h30 <b>STRETCHING</b> Stéphanie (M)	

## Samedi

14h00 - 15h00 <b>ROSE PILATES</b> Armelle (M)
---

### GYM VACANCES

(voir planning)

### LES COURS

- RENFORCEMENT
- CARDIO
- ZEN

### LES SALLES

- L LAURIERS
- F FIGIERS
- D DOJO
- M MONTPLAISIR

### LES TARIFS

FITNESS : 170€  
FITNESS + VACANCES : 190€  
ÉTUDIANT : 140€  
COUPLES : 150€



### NOS PARTENAIRES



AVEC LE SOUTIEN DE  
**Narbonne**  
AU COEUR DES POSSIBLES

# SPORT CULTURE LOISIRS 2024/2025



NOUVELLE SALLE SPORTIVE MONTPLAISIR CLIMATISÉE  
AVEC UN GRAND PARKING AUX PORTES DE NARBONNE



ADHÉSION ACAD 25€



DÉCOUVREZ  
NOTRE  
SITE WEB

www.acadnarbonne.com

DU 9 SEPTEMBRE AU 13 JUIN 2025 AVEC GYM VACANCES



SCANNEZ-MOI



@acadnarbonne11

04.68.42.40.15

www.acadnarbonne.com

acad.temps.libre@orange.fr

38 Av. Général Leclerc, 11100 Narbonne

# LES ACTIVITÉS CULTURELLES



## ANGLAIS avec Rebecca CHALEIL

**Mardi** : 8h45/10h00 (G2) - 10h00/11h15 (G3) - 11h15/12h30 (G4) - 12h45/14h00 (débutant)  
**Jeudi** : 9h30/10h45 (G1) - 10h45/12h00 (G5) **1 COURS** : 180€/AN

## ESPAGNOL avec David VILLALBA

**Mardi** : 9h30/10h45 (G2bis) - 10h45/12h00 (G1) - 14h15-15h30 (G2) - 15h45/17h00 (G3) **1 COURS** : 180€/AN

## LITTÉRATURE ESPAGNOLE avec David VILLALBA

**Lundi** : 9h45/12h00 (2 séances/mois) **TARIF** : 170€/AN

## LES DOCU CULTURE avec David VILLALBA

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

## ALLEMAND avec Marie Elisabeth BERTHOUMIEU

**Lundi** : 10h00/12h00 (tous niveaux)  
**TARIF** : 180€/AN - début des cours : 7 octobre

## ITALIEN avec Sylvie ALCARAZ

**Mercredi** : 14h00/15h00 (G3) - 15h00/16h00 (G2) - 16h00/17h00 (G1)  
**1 COURS** : 180€/AN

## CINEMA ITALIEN avec Sylvie ALCARAZ

**Lundi** : 14h00/17h00 (mensuel) **TARIF** : 95€/AN

## ATELIER VOYAGE ITALIEN avec Sylvie ALCARAZ

**Lundi** : 10h00/11h00 **TARIF** : 180€/AN

## ARTS ITALIENS - ATELIER DU REGARD avec Sylvie ALCARAZ

**Lundi** : 11h00/12h00 **TARIF** : 180€/AN

## RUSSE avec Stéphane DALMAS

**Mercredi** : 10h00/12h00 (intermédiaire) **Jeudi** : 10h00/12h00 (avancé)  
**Vendredi** : 10h00/12h00 (conversation)  
**TARIF** : 237€/AN + **TARIF RÉDUIT CONVERSATION** : 127€/AN

## SOUTIEN SCOLAIRE avec Stéphane DALMAS

**Mercredi** : 14h00/16h00 (6<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>) **TARIF** : 350€/AN (2H/sem.)  
16h00/18h00 (4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>) (maximum 8 collégiens)  
(payable en 10 fois)

## CONFÉRENCE CYCLE DU LUNDI avec Patrick

DUBREUCQ

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

## CONFÉRENCE HISTOIRE DE LA MUSIQUE

avec Gilles SENTOST

**Mardi** : 14h45/16h15 (trimestriel)

## CONFÉRENCE HISTOIRE DE L'ART avec Patrick

DUBREUCQ

**Mercredi** : 18h15/19h45 **Jeudi** : 14h45/16h15

**TARIF** : 170€/AN - COUPLE : 150€/AN/PERS

## LE FRANÇAIS VIVANT avec Solange CHARET

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

## NUMÉROLOGIE SINGULIÈRE avec Marie-Marthe

SABLAIROLES

**Mercredi** : 10h45/12h00 (initiation et intermédiaire)

**TARIF** : 70€/AN

## ATELIER HISTOIRE DE LA MUSIQUE

avec Gilles SENTOST

**Mardi** : 18h30/20h00 (mensuel) **TARIF** : 90€/AN

# LES ACTIVITÉS DE LOISIRS

## L'AQUARELLE avec Marcel BEDORA

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

## LE PASTEL SEC avec Marcel BEDORA

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

## SCRABBLE avec Maryse BOUSQUET et Marie Paule Rieux

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

## GOSPEL TRADITIONNEL

**Lundi** : 18h30/20h30 **TARIF ACAD** : 20€ + 40€ Assoc. GOSPEL

## DÉCOUVERTE DES DOMAINES VITICOLES

avec Marc GIRAULT

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

**9 DOMAINES** : 20€/AN + supp. visite et collation suivant les domaines

## ATELIER CULINAIRE AUTOUR DU MONDE

avec Marine HUGLO

**Mardi** : 18h00/20h00 - 2 ateliers mensuels

**TARIF** : 100€/AN + 10€ par atelier (ingrédients)

## SOPHROLOGIE + MÉDITATION/RELAXATION

avec Christelle RIVENC et Claudie RICHIR

**Mercredi** : 18h45/20h15 (hebdo) - Sophrologie

**Samedi** : 9h00/12h00 (mensuel) - Sophrologie + méditation/relaxation

**TARIF** : 300€/AN

## STAGE MIEUX-ÊTRE, SOPHRO & AYURVEDA

avec Christelle RIVENC, Claudie RICHIR et Marine HUGLO

**Samedi** : 9h00/17h00 (trimestriel) **TARIF** : 90€

## ATELIER AYURVEDA ET RETOUR À SOI

avec Marine HUGLO

**Mardi** : 18h30/20h00 - 2 ateliers mensuels

**Samedi** : 9h30/11h00 - mensuel **TARIF** : 270€/AN

## ATELIER AUTO MAQUILLAGE

avec Raphaëlle MARCO, maquilleuse professionnelle à Up Make Up Art Academy

**TARIF 2 HEURES** : 40€ + 10€ (location de matériel si nécessaire)

Atelier ouvert à tous à partir de 12 ans

## ATELIER PHOTO NUMÉRIQUE

avec Pierre MARCIANO

**Jeudi** : 15h00/17h00 **TARIF 4 SESSIONS DE 2H (HEBDO)** : 30€/AN

## BACHATA FUSION

avec Christel BANCHELIN

**Lundi** : 18h45/20h00 **TARIF** : 195€ (solo) - 175€ (en duo)

## SI ON CHANTAIT

avec Fabienne SENTOST

(variété, pop avec un coach vocal)

**Jeudi** : 18h30/20h00 **TARIF** : 180€/AN

## COURS DE GUITARE

avec Christian TRILLES

**Mercredi** : 10h00/12h00 (Montplaisir)  
**TARIF** : 120€/AN - Cours collectif (Maximum 6/7 personnes)

# LES ACTIVITÉS SPORTIVES

## GYM FITNESS

avec Armelle DARMANIN, Jeanne MÉLÉ, Lisa MIGNOT, Stéphanie PARROCHIA, Douglas REY et Géraldine VACHON

**TARIF** : 170€/AN

**TARIF FITNESS + VACANCES** : 190€/AN (1sem. par vacances hors Noël)

**TARIF COUPLE** : 150€/AN/PERS

**TARIF RÉDUIT** : 140€/AN

## RANDO ACAD FFR

**Mercredi à la journée** : voir programme

**Animateurs** : Martine, Sabine, Mercedes, Thierry

**Vendredi 1/2 journée** : voir programme

**Animateurs** : Pierre, Daniel, Dominique et Catherine

**LES 2 RANDOS** : 70€/AN (licence IRA loisirs incluse à 31€)

**LES 2 RANDOS SANS LICENCE** : 39€

## QI GONG

avec Sandra TORRES

**Mercredi** : 10h30/11h30 **TARIF** : 180€/AN

## MARCHÉ NORDIQUE

avec Jeanne MÉLÉ

**Samedi** : 9h00/10h30 **TARIF** : 180€/AN