

FITNESS SAISON 2024/2025

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

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

Samedi

14h00 - 15h00 ROSE PILATES 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



@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^{ème} et 5^{ème}) **TARIF** : 350€/AN (2H/sem.)
16h00/18h00 (4^{ème} et 3^{ème}) (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