

Planning Gym Fitness

Lundi

M	8h10	Pilates	
M	9h10	LIA	
M	10h15	C.A.F.	
M	11h15	Stretching	
S	12h30	Cardio Body Sculpt	
D	17h30	Cross Training	
V	17h30	C.A.F.	
V	18h30	Stretching	

Mardi

V	8h00	LIA	
V	9h00	Body Sculpt	
V	10h00	Stretching	
G	11h15	Yoga	
S	12h30	Harmonie Balance	
S	17h30	HIIT	
S	18h30	Yoga	
V	19h30	Step	

Mercredi

D	8h15	Fit Dance	
D	9h15	Circuit Seniors	
D	11h15	Swiss Ball	
D	12h30	Full Body	
D	17h30	Pilates	
S	17h30	Pump	
D	18h30	Stretching	
V	18h30	LIA	
V	19h30	C.A.F.	

 Renforcement
  Zen
 Cardio
  Danse

Jeudi

A	9h30	Fascias & Mobilités	
A	10h30	Pilates Avancés	
E	11h30	Cardio Body Sculpt	
G	12h30	Yoga	
S	17h30	Cardio Attack	
S	18h30	Stretching	

Vendredi

E	8h30	Réveil musc. / Stretch	
E	9h30	Cardio Danse	
D	10h30	Pilates	
D	11h30	Taille Abdos Fessiers	
S	12h30	Mix Fit	
D	17h30	Circuit Minceur	
D	18h30	Fit Dance	

TARIF FITNESS

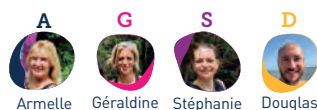
174 € / an

COUPLE : 155€/pers.

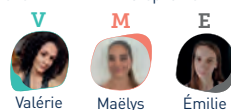
ÉTUDIANT/COS VILLE : 138€

SALLES

-  Lauriers - Parc des Sports
-  Figuiers - Parc des Sports
-  Dojo - St Jean St Pierre
-  Montplaisir - Rte de Perpignan



Armelle Géraldine Stéphanie Douglas



Valérie Maëlys Émilie

3 TEMPS FORTS

À NE PAS MANQUER !



1



SEMAINE DÉCOUVERTE SUMMER VIBES WEEK

DU 1^{ER} AU 7 JUIN

COURS FITNESS EN ILLIMITÉ

Et vivez l'expérience "Summer Vibes" : une dizaine de cours en immersion totale et 100% inédites !

GRATUIT - OUVERT À TOUS LES NARBONNAIS & LE GRAND NARBONNE

2

PASS DÉCOUVERTE 3 SEMAINES

DU 8 AU 28 JUIN

3 SEMAINES DE FITNESS EN ILLIMITÉ

Idéal pour tester tous nos cours avant la rentrée !

30€ SEULEMENT !



3

ACAD SUMMER VIBES

TOUT LE MOIS DE JUILLET !

Le fitness où vous voulez, quand vous voulez !

 En salle  En plein air

 En ville  À la plage

10€
LA SEMAINE

30€
LE MOIS



SPORT CULTURE LOISIRS

2026/2027

ACAD

Réalisé par arpasys Studio

ADHÉSION
ACAD 30€

PLUS DE **60** ACTIVITÉS POUR TOUS

www.acadnarbonne.com

Mises à jour du planning sur

acadnarbonne.com





ARTS CRÉATIFS & LOISIRS

ARTS ET TECHNIQUES MIXTES

Jedi : 13h30/16h30 **TARIF** : 245€/AN - (10 personnes max)

ATELIER COUTURE

Lundi : 18h00/21h00 **Mardi** : 9h00/12h00 et 18h00/21h00

Mercredi : 18h00/21h00 **Jedi** : 9h00/12h00 et 18h00/21h00

TARIFS : 250€ (1 COURS) - (6 personnes max/cours)

ATELIER TEINTURE VÉGÉTALE «LA MARMITE AUX COULEURS»

Samedi : 15h00/17h00 (mensuel)

PROGRAMME & TARIFS SUR LE SITE WEB

ATELIER SCRAPBOOKING

Mercredi : 18h30/20h30 (mensuel) **TARIF** : 190€/AN - Matériel inclus

ESCAPADE CULINAIRE

Jedi : 18h00/20h00 (tous les 15 jours)

TARIF : 160€/AN + 10€ par atelier (ingrédients)

ESCAPADES OENOLOGIQUES

Samedi : 9h00/12h30 (mensuel)

9 DOMAINES : 40€/AN + supp. visite et collation suivant les domaines

SCRABBLE

Mardi : 15h00/17h30 **TARIF** : 90€/AN



DANSE

DANSE BIODANZA

Lundi : 19h00/21h00 (tous niveaux) **TARIF** : 250€/AN

DANSE MODERNE TALONS

Lundi : 21h00/22h00 (tous niveaux) **TARIF** : 160€/AN

DANSE MODERNE

Mardi : 20h45/21h45 (tous niveaux) **TARIF** : 160€/AN



LANGUE & CULTURE

AIDE AUX DEVOIRS

Elèves de 4ème et 3ème - mercredi de 13h30 à 15h30

TARIF : 250€/AN

ANGLAIS

Mardi : 8h45/10h00 (G2) - 10h00/11h15 (G3) - 11h15/12h30 (G4)
12h45/14h00 (Beginners)

Jedi : 9h30/10h45 (G1) - 10h45/12h00 (G5) **1 COURS** : 200€/AN

ANGLAIS POUR GRANDS-PARENTS

Vendredi : 9h00/10h00 **TARIF** : 100€/AN

ESPAGNOL

Mardi : 10h45/12h00 (débutant) - 14h00/15h15 (moyen)
15h30/16h45 (conversation) - 17h00/18h15 (histoire & littérature)

1 COURS : 200€/AN

HISTOIRE DE LA MUSIQUE

Mardi : 16h45/18h15 (G1) - 18h30/20h00 (G2)

TARIF : 110€/AN (mensuel)

HISTOIRE DE L'ART

Lundi : 14h45/16h15 (mensuel)

Mercredi : 18h15/19h45 - **Jedi** : 14h45/16h15 (hebdomadaire)

TARIF : 180€/AN - **COUPLE** : 160€/AN/PERS - **TOP 5 CONF.** : 40€

CONFÉRENCES PONCTUELLES

Mardi : 18h30/19h30

Vendredi : 18h00/19h15 (visio possible)

PROGRAMME SUR LE SITE WEB

ITALIEN

Mercredi : 14h30/15h30 (niveau 4) - 15h30/16h30 (niveau 3)
16h30/17h30 (niveau 2) - 17h30/18h30 (niveau 1)

Jedi : 13h00/14h00 (conversation & cappuccino) - 14h00/15h00 (arts
italien, cinéma, littérature, arts plastiques, architecture...)

1 COURS : 200€/AN

NUMEROLOGIE SINGULIERE

Vendredi : 18h00/19h15 (ACAD ou visio - Nov. à Avr.) **TARIF** : 20€/AN

RUSSE

Mardi (conversation avancé) / **Mercredi** (intermédiaires) / **Jedi**
(avancés) / **Vendredi** (conversation intermédiaires) : 10h à 12h

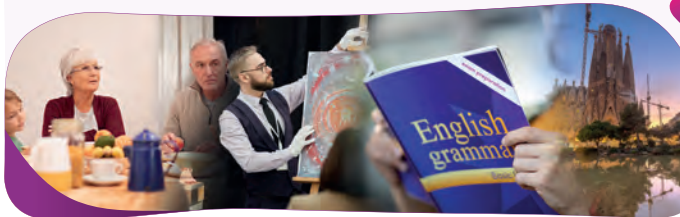
TARIF 1 COURS : 255€/AN **TARIFS RÉDUITS** : 140€/AN en 2^e activité

THE CONVERSATION BOOK CLUB

Lundi : 18h30/19h30 (mensuel) **TARIF** : 100€/AN

THE CONVERSATION FILM CLUB

Lundi : 18h30/19h30 (mensuel) **TARIF** : 100€/AN



ARTS VIVANTS

COURS DE GUITARE

Mercredi : 9h00/10h30 (intermédiaires) - 10h30/12h00 (confirmés)

Jedi : 10h30/12h00 (débutant)

TARIF : 200€/AN - (6 personnes max.)

ET SI ON CHANTAIT

Jedi : 16h30/18h00 - 18h00/19h30 - 19h30/21h00

TARIF : 200€/AN - (10 adhérents max. par groupe)

KARAOKE POUR TOUS

Vendredi : 19h00/21h00 (tous les 15 jours)

TARIF : 150€/AN

EXPRESSION SCENIQUE

Samedi : 10h00/12h00 (trimestriel)

TARIF : 25€ l'atelier (12 adhérents max)

GOSPEL TRADITIONNEL

Lundi : 18h30/20h30 **TARIF ACAD** : 25€ + 70€ Assoc. GOSPEL



SPORT & ART MARTIAL

GYM FITNESS

TARIF : 174€/AN

ÉTUDIANT/COS VILLE : 138€/AN

TARIF COUPLE : 155€/AN/PERS

JEET KUNE DO

Vendredi : 19h00/20h30 - Tous niveaux adultes et juniors dès 16 ans

TARIF : 180€/AN + 39€ (Fédération)

QI GONG

Mercredi : 10h15/11h15 (dès le 9 sept.)

TARIF : 190€/AN

RANDONNÉES ET MARCHE NORDIQUE

Mercredi : 8h30/17h00

Mercredi : 14h15/16h15

Vendredi : 9h00/11h00 (marche nordique)

Vendredi : 13h30/17h00

TARIF : 40€/AN (1 section) - 55€/AN (2 sections) - 70€/AN (3+ sections)



Tous les tarifs s'entendent hors
adhésion annuelle ACAD.
Scannez ce QR Code Programme
complet, activités détaillées par
onglet sur acadnarbonne.com



Nouveauté
ACAD