

## ANIMATIONS & ACTIVITÉS

**Du 4/10/25 au 12/10/25**



ZOM

À NE PAS MANQUER



DU 1 AU 31/10/25

**AX-LES-THERMES**  
**OCTOBRE ROSE**

### UN PARFUM DE SOLIDARITÉ



ÊTRE UNE FEMME N'A PAS D'ÂGE,  
LE CANCER NON PLUS

€ Participation libre.

« Octobre Rose » fête son 31e anniversaire. L'événement symbolisé par le ruban rose met l'accent sur le dépistage organisé, avec l'Institut national du cancer. La campagne a lieu durant tout ce mois d'octobre a pour slogan : « Plus fortes ensemble ! ».

☎ 05 61 64 60 60

<https://www.pyrenees-ariegeoises.com>

### SAMEDI 4 OCTOBRE

#### AX-LES-THERMES

##### Cinéma "Séances"

📍 Cinéma du Casino

€ Plein tarif : 6 € - Tarif réduit : 4 €

17h00 - Downton Abbey 3 : Le grand final (VOSTFR)

20h30 - Une place pour Pierrot

☎ 05 61 64 38 00

<https://www.ax-animation.com/>

##### Marché

🕒 8h-13h 📍 Place Roussel

€ Accès libre.

Venez flâner au marché...

☎ 05 61 64 20 21

[www.mairie-ax.fr/](http://www.mairie-ax.fr/)

#### Le Jeu de Piste de l'Office de Tourisme "Le Mystère des eaux"

🕒 9h-12h30 - 14h30-18h

€ Gratuit.

Partez à l'aventure pour résoudre des énigmes et relever les défis à travers une enquête sur le mystère de ses eaux !

Le carnet de route est à récupérer à l'Office de tourisme d'Ax-les-Thermes.

☎ 05 61 64 60 60

<https://www.pyrenees-ariegeoises.com>

#### ♥ Venez trinquer autour des huîtres à la cave "Le Zèbre"

🕒 12h 📍 Rue Gaspard Astrié

Et hop, faut goûter, faut goûter!

Après votre marché, venez déguster les huîtres à la cave du Zèbre...

☎ 06 73 86 50 99

#### ♥ Soirée Théâtre d'objets : Hector ou les voix de la terre

🕒 20h30 Réservation nécessaire 📍 Médiathèque

€ Gratuit. Sur réservation.

"Hector ou les voix de la terre", Histoire d'une vie

Un spectacle de Aude Lamarque - Cie L'Arbassonge.

Un spectacle qui invite à la discussion et à l'échange.

☎ 05 61 03 13 35

<https://www.bibliotheques.cc-hauteariege.fr/>

#### RODOME

##### ♥ Petit marché à la ferme

🕒 10h-13h 📍 Hameau de Caillens

€ Accès libre.

Petit marché de producteurs (pain, fromages, miel, ect.) et artisans locaux à la Salamandre...

Restauration sur place

☎ 06 84 13 17 70

## TARASCON-SUR-ARIÈGE



### Mon P'tit Ciné "séance"

Centre culturel F. Mitterrand

€ Tarif unique : 4 €

16h30 - Bluey au cinéma

☎ 05 34 09 86 50

### Cinéma "Séances"

Centre culturel François Mitterrand

€ Plein tarif : 7 € - Tarif réduit : 5 €

18h30 - Une place pour Pierrot  
21h - Regarde

☎ 05 34 09 88 88

<https://mairie-tarasconsurariege.fr/>

### Marché - Place du 19 mars 1962

🕒 8h-13h 📍 Place du 19 mars 1962

€ Accès libre.

Faire un petit tour, flâner au marché...  
[www.mairie-tarascon.com/](http://www.mairie-tarascon.com/)

### Le Jeu de Piste de l'Office de Tourisme "Le mystère du temps"

🕒 9h-12h30 - 14h30-18h 📍 Centre Multimédia

€ Gratuit.

Partez à l'aventure pour résoudre des énigmes et relever les défis à travers une enquête sur le mystère du temps !  
Le carnet de route est à récupérer à l'Office de tourisme de Tarascon sur Ariège.

☎ 05 61 64 60 60

<https://www.pyrenees-ariegeoises.com>



### Village de la Résilience

🕒 9h30-16h 📍 Espace F. Mitterrand

€ Accès libre.

Venez rencontrer plus de 31 acteurs pour découvrir les risques majeurs et les bons gestes à adopter en cas d'événements graves.  
Plusieurs animations sont prévues...

☎ 05 34 09 88 88

<https://www.ariège.gouv.fr/.../Village-de-la-Resilience...>

### Atelier Calligraphie & Arts Graphiques

🕒 14h-18h 📍 MJC - 4, Rue de l'Horte

€ Tarif unique : 25 €

Découvrez la calligraphie...  
Recherches plastiques, graphiques, impressions  
Lisibilité & écritures

☎ 05 61 05 16 90



### Concert caritatif "Les Voix du Choeur"

🕒 17h 📍 Eglise Ste Quitterie

€ Entrée libre.

"OCTOBRE ROSE" : Concert avec les Voix du Choeur, variétés françaises...

☎ 05 34 09 88 88

## DIMANCHE 5 OCTOBRE

### LES CABANNES

#### Marché

🕒 7h30-13h 📍 Place des Platanes

€ Accès libre.

Chacun a ses petites habitudes, se rendre au marché...

☎ 05 61 64 77 09

<https://www.lescabannes.com>

### TARASCON-SUR-ARIÈGE



#### Mon P'tit Ciné "séances"

Centre culturel F. Mitterrand

€ Tarif unique : 4 €

14h30 - Bluey au cinéma

16h30 - Shaun le mouton : la ferme en folie

☎ 05 34 09 86 50

### Cinéma "Séances"

Centre culturel François Mitterrand

€ Plein tarif : 7 € - Tarif réduit : 5 €

11h - Regarde  
18h30 - Connemara  
21h - Regarde

☎ 05 34 09 88 88

<https://mairie-tarasconsurariege.fr/>

## LUNDI 6 OCTOBRE

### AX-LES-THERMES

#### Le Jeu de Piste de l'Office de Tourisme "Le Mystère des eaux"

🕒 9h-12h30 - 14h30-18h

€ Gratuit.

Partez à l'aventure pour résoudre des énigmes et relever les défis à travers une enquête sur le mystère de ses eaux !

Le carnet de route est à récupérer à l'Office de tourisme d'Ax-les-Thermes.

☎ 05 61 64 60 60

<https://www.pyrenees-ariegeoises.com>

### TARASCON-SUR-ARIÈGE

#### Le Jeu de Piste de l'Office de Tourisme "Le mystère du temps"

🕒 9h-12h30 - 14h30-18h 📍 Centre Multimédia

€ Gratuit.

Partez à l'aventure pour résoudre des énigmes et relever les défis à travers une enquête sur le mystère du temps !

Le carnet de route est à récupérer à l'Office de tourisme de Tarascon sur Ariège.

☎ 05 61 64 60 60

<https://www.pyrenees-ariegeoises.com>

## MARDI 7 OCTOBRE

### ARIGNAC

#### Atelier "Médiation Animale"

🕒 14h Sur inscription 📍 16, Chemin du Trémental

€ Accès libre.

Une expérience apaisante qui favorise le bien-être et réduit le stress, au contact des animaux.

📞 05 34 09 86 30

### AX-LES-THERMES

#### Marché

🕒 8h-13h 📍 Place Roussel

€ Accès libre.

Venez flâner au marché...

📞 05 61 64 20 21

[www.mairie-ax.fr/](http://www.mairie-ax.fr/)

#### Dégustation à la boutique de la Ferme

🕒 17h30 📍 Place du Breilh

€ Accès libre.

Dégustation des produits locaux...

Avec Laurent, c'est l'occasion de découvrir notre vallée, nos montagnes, notre terroir... !

📞 05 61 01 54 63

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

#### Atelier d'écriture à la Table du Zèbre

🕒 18h30 📍 12, Rue Gaspard Astrié

€ Accès libre. Sur réservation.

Thème : un atelier autour de "Ce soir on rêve !".

Jouer avec les mots autour du rêve.

Ça se passe avec un stylo et un crayon, en toute simplicité, avec plein de bonne humeur.

📞 07 43 15 39 61

### TARASCON-SUR-ARIÈGE

#### Cinéma film SURPRISE en avant première

📍 Centre culturel F. Mitterrand

€ Tarif unique : 5 €

Laissez-vous tenter par l'inconnu !

Après la séance, L'ENTRE'ACT propose un apéritif à partager dans le hall du cinéma - tarif: 5€.

C'est l'occasion de discuter du film d'un verre !

📞 05 34 09 86 50

#### Cinéma "Séance"

📍 Centre culturel François Mitterrand

€ Plein tarif : 7 € - Tarif réduit : 5 €

21h - Connemara

📞 05 34 09 88 88

<https://mairie-tarasconsurariege.fr/>

## MERCREDI 8 OCTOBRE

### AX-LES-THERMES

#### Le Jeu de Piste de l'Office de Tourisme "Le Mystère des eaux"

🕒 9h-12h30 - 14h30-18h

€ Gratuit.

Partez à l'aventure pour résoudre des énigmes et relever les défis à travers une enquête sur le mystère de ses eaux !

Le carnet de route est à récupérer à l'Office de tourisme d'Ax-les-Thermes.

📞 05 61 64 60 60

<https://www.pyrenees-ariegeoises.com>

### LUZENAC

#### Grainothèque à la Médiathèque

📍 Rue de la Mairie

€ Entrée libre.

Lancement grainothèque à la médiathèque

Café d'accueil offert

10h - Atelier boutures et récoltes de graines

📞 05 61 04 77 45

### SAVIGNAC-LES-ORMEAUX

#### Cours de natation à la piscine au camping Paradis

🕒 10h 📍 Camping Paradis La Marmotte

€ Enfant 15 €

Cours de natation : les mercredis matin

Cours de 45 minutes

📞 05 61 64 24 40

### TARASCON-SUR-ARIÈGE

#### Cinéma "séances"

📍 Centre culturel F. Mitterrand

€ Plein tarif : 7 € - Tarif réduit : 5 €

13h30 - Démon Slayer : la forteresse infinie film 1 ( en VOSTFR) Interdit - 12 ans

16h15 - Classe moyenne

18h - Une bataille après l'autre (en VOSTFR)

21h - Ciné9 : La femme qui en savait trop

📞 05 34 09 86 50

#### Marché Place Jean Jaurès

🕒 8h-13h 📍 Place Jean Jaurès

€ Accès libre.

Faire un petit tour, flâner au marché...

[www.mairie-tarascon.com/](http://www.mairie-tarascon.com/)

#### Le Jeu de Piste de l'Office de Tourisme "Le mystère du temps"

🕒 9h-12h30 - 14h30-18h 📍 Centre Multimédia

€ Gratuit.

Partez à l'aventure pour résoudre des énigmes et relever les défis à travers une enquête sur le mystère du temps !

Le carnet de route est à récupérer à l'Office de tourisme de Tarascon sur Ariège.

📞 05 61 64 60 60

<https://www.pyrenees-ariegeoises.com>

## JEUDI 9 OCTOBRE

### AX-LES-THERMES

#### Cinéma "Séance"

📍 Cinéma du Casino

€ Plein tarif : 6 € - Tarif réduit : 4 €

20h30 - LEFT-HANDED GIRL

☎ 05 61 64 38 00

<https://www.ax-animation.com/>

#### Forum des Vallées d'Aax

🕒 9h-12h30 📍 Place Paul Salette - Salle Café Musique Casino

€ Accès libre.

Des offres d'emplois à pourvoir...

. Commerce - Hôtellerie - Industrie - Maintenance - Remontées mécaniques - Restauration  
- Service à la Personne - Tourisme

[www.mesevenementsemploi.francetravail.fr](http://www.mesevenementsemploi.francetravail.fr)

#### Balade découverte "le lac de Campauleil et la Passade"

🕒 14h 📍 Église St Vincent

€ Adulte : 2 €

Balade découverte à Orgeix par la passade...

☎ 06 60 73 33 98

<http://amisdescheminsdax.org>

#### Happy Hour à JOA Casino

🕒 18h-19h 📍 Allées Paul Salette

👤 A partir de 18 ans

Happy Hour au Bar du Casino JOA

Profitez d'un moment convivial entre amis ou collègues :

Profitez d'un moment convivial autour d'une offre exclusive : une consommation achetée,  
la même vous est offerte.

☎ 05 61 64 65 00

<https://www.joa.fr/casinos/ax-les-thermes>

#### Sortie de résidence "L'Hôtel de rêve"

🕒 18h30 📍 Parc du Casino

€ Participation libre.

Spectacle en création...

Venez nombreux pour découvrir notre univers du cirque hors le murs

Bienvenue à l'Hôtel de Rêve, un lieu qui abrite les rêves et les espoirs de chacun.

☎ 05 61 64 38 00

[www.ax-animation.com](http://www.ax-animation.com)

### TARASCON-SUR-ARIÈGE

#### Cinéma "séance"

📍 Centre culturel F. Mitterrand

€ Plein tarif : 7 € - Tarif réduit : 5 €

18h - Rembrandt

☎ 05 34 09 86 50

#### Cinéma "Séance"

📍 Centre culturel F. Mitterrand

€ Tarif unique : 5 €

Festival du film d'environnement :

20h30 - La Rivière

Séance suivie par un débat animé par Alizée Bourrau du SYMAR Val d'Ariège et Marie  
Bouquerel d'ANA-CEN Ariège.

☎ 05 34 09 86 50

#### 📍 Ciné-Séniors : Rétro "Pagnol"

🕒 14h30 📍 Centre culturel F. Mitterrand

€ Plein tarif : 4.5 € - Tarif réduit : 3.5 €

14h30 - Merlusse

Un après midi pour replonger dans le meilleur de Pagnol : Merlusse avec animation inédite.

Suivie par une conférence de Ghislaine Lassiaz, auteure et conférencière en cinéma.  
Un goûter sera offert

☎ 05 34 09 86 50

[www.cinema-tarasconsurariege.fr](http://www.cinema-tarasconsurariege.fr)

### VAL-DE-SOS

#### Marché

🕒 8h-13h 📍 Place du Gravier

€ Accès libre.

Faire un petit tour au marché...le jeudi matin

☎ 05 61 64 88 25

## VENDREDI 10 OCTOBRE

### AX-LES-THERMES

#### Cinéma "Séance"

📍 Allées Paul Salette

€ Plein tarif : 6 € - Tarif réduit : 4 €

20h30 - LES TOURMENTES

☎ 05 61 64 38 00

<https://www.ax-animation.com/>

#### Le Jeu de Piste de l'Office de Tourisme "Le Mystère des eaux"

🕒 9h-12h30 - 14h30-18h

€ Gratuit.

Partez à l'aventure pour résoudre des énigmes et relever les défis à travers une enquête  
sur le mystère de ses eaux !

Le carnet de route est à récupérer à l'Office de tourisme d'Aax-les-Thermes.

☎ 05 61 64 60 60

<https://www.pyrenees-ariegeoises.com>

#### Sortie de Résidence : "Quelque part dans la mémoire" Duo Fabri & Loa

🕒 18h30 📍 Salle Café Musique - Casino

€ Gratuit. 📍 A partir de 10 ans

Duo de portés acrobatiques et équilibres

"Quelque part dans la mémoire", leur spectacle en cours de création est issu de ces  
années de recherche et nous les accueillerons pour continuer ce travail.

☎ 05 61 64 38 00

[www.ax-animation.com](http://www.ax-animation.com)

### TARASCON-SUR-ARIÈGE

#### Cinéma "séances"

📍 Centre culturel F. Mitterrand

€ Plein tarif : 7 € - Tarif réduit : 5 €

18h - Classe moyenne

20h30 - Une bataille après l'autre

☎ 05 34 09 86 50

## Le Jeu de Piste de l'Office de Tourisme "Le mystère du temps"

🕒 9h-12h30 - 14h30-18h 📍 Centre Multimédia

€ Gratuit.

Partez à l'aventure pour résoudre des énigmes et relever les défis à travers une enquête sur le mystère du temps !

Le carnet de route est à récupérer à l'Office de tourisme de Tarascon sur Ariège.

📞 05 61 64 60 60

<https://www.pyrenees-ariegeoises.com>

## USSAT

### Expérimentation de la géobiologie à la grotte de Lombrives

🕒 17h30 📍 La Grotte de Lombrives

€ Plein tarif : 30 €

Expérimentation de la géobiologie. Une immersion de 2 h encadré par Christophe Manzano spécialiste dans cette discipline. La grotte sera "privatisée" à cette occasion.

📞 06 49 44 45 00

<https://www.grottedelombrives.com/>

## SAMEDI 11 OCTOBRE

## AX-LES-THERMES

### Cinéma "Séances"

📍 Cinéma du Casino

€ Plein tarif : 6 € - Tarif réduit : 4 €

17h00 - DALLOWAY

20h30 - REGARDER

📞 05 61 64 38 00

<https://www.ax-animation.com/>

## Marché

🕒 8h-13h 📍 Place Roussel

€ Accès libre.

Venez flâner au marché...

📞 05 61 64 20 21

[www.mairie-ax.fr/](http://www.mairie-ax.fr/)

## Le Jeu de Piste de l'Office de Tourisme "Le Mystère des eaux"

🕒 9h-12h30 - 14h30-18h

€ Gratuit.

Partez à l'aventure pour résoudre des énigmes et relever les défis à travers une enquête sur le mystère de ses eaux !

Le carnet de route est à récupérer à l'Office de tourisme d'Ax-les-Thermes.

📞 05 61 64 60 60

<https://www.pyrenees-ariegeoises.com>

## Venez trinquer autour des huîtres à la cave "Le Zèbre"

🕒 12h 📍 Rue Gaspard Astié

Et hop, faut goûter, faut goûter!

Après votre marché, venez déguster les huîtres à la cave du Zèbre...

📞 06 73 86 50 99

## Rencontre et Dédicace

🕒 16h-19h 📍 Librairie "Les Beaux Livres"

€ Accès libre.

Rencontre avec Maxim Cain et découvrir sa BD "Démontagner" parue chez Actes Sud au mois de septembre

📞 05 61 64 61 60

## LES CABANNES

### Grainothèque à la Médiathèque

📍 7, Rue Principale

€ Entrée libre.

Lancement grainothèque à la médiathèque

Café d'accueil offert

10h - Animation plessis et jardinage au naturel

Animation Kasmishibai et lecture jeunesse

Inauguration du composteur partagé

📞 05 61 05 22 54

## ORNOLAC-USSAT-LES-BAINS

### Atelier : Soin Vibratoire Collectif

🕒 13h15-15h30 📍 Grotte de Lombrives

€ Plein tarif : 50 €

"Soin vibratoire collectif" pour se détendre et repartir léger et plein d'énergie...

Un moment hors du temps, lâcher prise, connexion au coeur, détente et relaxation profonde + visite méditative et énergétique de la grotte...

📞 06 42 17 07 18

## RODOME

### Petit marché à la ferme

🕒 10h-13h 📍 Hameau de Caillens

€ Accès libre.

Petit marché de producteurs (pain, fromages, miel, ect.) et artisans locaux à la Salamandre...

Restauration sur place

📞 06 84 13 17 70

## TARASCON-SUR-ARIÈGE

### Ciné-Quiz

📍 Centre culturel F. Mitterrand

€ Plein tarif : 7 € - Tarif réduit : 5 €

14h - Démon Slayer : la forteresse infinie film 1 (VOSTFR)

Séance suivie par un quiz thème animes, avec des cadeaux à gagner ! (Interdit - 12 ans)

📞 05 34 09 86 50

<https://mairie-tarasconsurariege.fr/>

### Cinéma "séance"

📍 Centre culturel F. Mitterrand

€ Plein tarif : 7 € - Tarif réduit : 5 €

11h - Rembrandt

18h - Une bataille après l'autre

21h - Classe moyenne

📞 05 34 09 86 50

## Marché - Place du 19 mars 1962

🕒 8h-13h 📍 Place du 19 mars 1962

€ Accès libre.

Faire un petit tour, flâner au marché...  
www.mairie-tarascon.com/

## Le Jeu de Piste de l'Office de Tourisme "Le mystère du temps"

🕒 9h-12h30 - 14h30-18h 📍 Centre Multimédia

€ Gratuit.

Partez à l'aventure pour résoudre des énigmes et relever les défis à travers une enquête sur le mystère du temps !  
Le carnet de route est à récupérer à l'Office de tourisme de Tarascon sur Ariège.

📞 05 61 64 60 60

<https://www.pyrenees-ariegeoises.com>

## VERDUN

### 📍 Fête du Cochon

🕒 11h-17h 📍 La ferme

€ Adulte : 25 € - Enfant 12 €

Nous vous donnons rendez-vous à la ferme !

Au programme : Un grand repas fermier, une buvette locale, les bandas, un tir à la corde et un concours de déguisement...

Rejoignez nous pour partager un moment convivial et authentique au cœur de l'Ariège !

📞 05 34 09 09 09

<https://www.lamaisonlacube.fr>

## DIMANCHE 12 OCTOBRE

## LES CABANNES

### Marché

🕒 7h30-13h 📍 Place des Platanes

€ Accès libre.

Chacun a ses petites habitudes, se rendre au marché...

📞 05 61 64 77 09

<https://www.lescabannes.com>

## TARASCON-SUR-ARIÈGE

### Cinéma "séances"

📍 Centre culturel F. Mitterrand

€ Plein tarif : 7 € - Tarif réduit : 5 €

11h - Classe moyenne

13h - Démon Slayer : la forteresse infinie film 1 (en VOSTFR) Interdit - 12 ans

16h & 21h - Rembrandt

18h - Une bataille après l'autre (en VOSTFR)

📞 05 34 09 86 50

### 📍 Les Puces des Couturières 09

🕒 9h-17h30 📍 Salle polyvalente municipale (MJC)

€ Gratuit.

Venez chiner près de chez vous, trouvez vos puces de la couturière et dénicher de bonnes affaires.

📞 06 99 29 62 09

## Atelier Parent-Enfant Sophrologie ludique

🕒 10h-12h 📍 MJC

€ Participation libre. A partir de 5 € par duo.

"Les clés de la Quête du Bonheur : Sentir, Ressentir, Communiquer, Coopérer, Oser, Se reposer"

Animé par Karine Lanniaux, sophrologue

📞 06.72.80.29.67 - 07 88 69 74 80

## ET AUSSI

## AX-LES-THERMES

### Fête du sol vivant

tous les jours

€ Gratuit.

La CCHA et le réseau de lecture de la Haute Ariège, organisent plusieurs animations, pour petits et grands, jardiniers et jardinières en herbe, curieux de découvrir le monde vivant sous nos pieds :  
A vos agendas !  
Programme à télécharger

📞 06775327

## TARASCON-SUR-ARIÈGE

### Viens fêter ton anniversaire dans ton cinéma

📍 Centre Culturel François Mitterrand

€ Tarif unique : 10 €

Une place de cinéma pour le film de ton choix à l'affiche

Une visite de la cabine de projection

Un goûter d'anniversaire avec jeux

Une photo souvenir à rapporter à la maison

<https://cinema-tarasconsurariege.fr/>

## AX-LES-THERMES

### Viser le ruban au Casino JOA

tous les jours 📍 Allées Paul Salette

€ Accès libre.

4 tirages par jours...

📞 05 61 64 65 00

<https://www.joa.fr/casinos/ax-les-thermes>

## EXPOSITIONS

### DU 12/07 AU 31/10/25

## TARASCON-SUR-ARIÈGE

### Exposition permanente de peintures, sculptures...

📍 Placette des Arts

€ Accès libre.

La placette des Arts offre aux visiteurs une exposition unique d'artistes locaux...

📞 06 42 35 84 51

## DU 20/09 AU 4/10/25

### AX-LES-THERMES

#### Exposition "Par monts et par vaux, une histoire des chemins"

🕒 10h-12h et 16h-18h mardi, samedi. 16h-18h lundi, mercredi, vendredi. 📍 Chapelle St Jérôme

€ Entrée libre.

"Par monts et par vaux, une histoire des chemins dans les Vallées d'Ax"  
<http://amisdescheminsdax.org>

## ACTIVITÉS

## DU 14/07 AU 5/10/25

### AUZAT

#### Du Canyoning avec Adret Canyon : 100% sensations, 100% nature sauvage !

🕒 8h-21h tous les jours contacter de préférence entre 8:00 et 9:00, 12:00 et 13:00, après 17:00 📍 Hameau de Marc, vallée de Vicdessos

€ Adulte : 50 / 88 €

Une immersion unique dans les plus beaux canyons d'Ariège  
 Envie de déconnexion ? D'une dose d'adrénaline ? D'un moment fun à partager ?  
 Avec Adret Canyon, partez à la découverte des canyons les plus spectaculaires des Pyrénées Ariégeoises.

📞 06 14 21 15 94

<https://www.adret-canyon.fr/>

## DU 1/09 AU 4/10/25

### AX-LES-THERMES

#### Aquagym aux Bains du Couloubret

🕒 9h samedi. 19h30 lundi, mercredi, jeudi. 13h mardi, vendredi. 📍 Promenade Paul Salette

€ Adulte : 12 / 190 € 🧑 A partir de 15 ans

Pour votre Forme et Santé, venez participer aux cours collectifs d'aquagym dans l'un des bassins intérieur ou extérieur des Bains du Couloubret.

📞 05 61 02 64 41

[www.bains-couloubret.com](http://www.bains-couloubret.com)

## DU 15/09 AU 17/12/25

### SAVIGNAC-LES-ORMEAUX

#### Hatha Yoga et Yin Yoga avec Caroline

🕒 18h30-19h45 mercredi. 18h15-19h30 lundi. 📍 Salle des fêtes

€ Adulte : 12 €

Venez pratiquer et découvrir le Hatha Yoga et le Yin Yoga avec Caroline

📞 07 86 30 50 66

<https://carolinecavallero.wixsite.com/spandayoga>

## DU 22/09 AU 16/12/25

### AX-LES-THERMES

#### Hatha Yoga avec Chrystel

🕒 18h15-19h30 lundi. 📍 Salle St Udaud

€ Adulte : 12 €

Prenez une pause et reconnectez-vous à votre corps, votre souffle et à votre esprit.

📞 06 81 62 70 49

<https://www.planet-rando.com/>

## DU 23/09 AU 17/12/25

### SAVIGNAC-LES-ORMEAUX

#### Yoga doux sur chaise et Hatha Yoga avec Chrystel

🕒 10h30-11h45 et 18h45-20h mardi. 📍 Salle des Fêtes

€ Adulte : 12 €

Prenez une pause et reconnectez-vous à votre corps, votre souffle et à votre esprit.

📞 06 81 62 70 49

<https://www.planet-rando.com/>

## DU 24/09 AU 17/12/25

### PRADES

#### Hatha Yoga avec Chrystel

🕒 18h30-19h45 mercredi. 📍 Village

€ Plein tarif : 12 € Tarif réduit : €

Prenez une pause et reconnectez-vous à votre corps, votre souffle et à votre esprit

📞 06 81 62 70 49

<https://www.planet-rando.com/>

## DU 24/09 AU 19/12/25

### LES CABANNES

#### Hatha et Nidra Yoga avec Chrystel

🕒 8h30-10h30 mercredi. 📍 Sacrum

€ Plein tarif : 12 € Tarif réduit : €

Prenez une pause et reconnectez-vous à votre corps, votre souffle et à votre esprit.

📞 06 81 62 70 49

<https://www.planet-rando.com/>

## SAMEDI 4 OCTOBRE

### ORNOLAC-USSAT-LES-BAINS

#### Gouffre d'eau chaude - Vertikarst

🕒 9h 📍 Place du village

€ Tarif unique : 90 €

Notre belle exploration commence. C'est parti pour des passages étroits, des grandes salles...et 3 descente en rappel (maxi 15 m) et une baignade dans le siphon terminal(non obligatoire eaux a 21 degrés) !.

📞 06 88 73 81 72

<https://www.vertikarst.fr/>

### VAL-DE-SOS

#### Spéléo Sportive avec Vertikarst

🕒 14h 📍 Port de L'Hers

€ Adulte : 45 € 🧑 A partir de 3 ans

Traversée spéléologique de la grotte de Vicdessos... Une petite rivière qui serpente sur des marbres noirs, veinés de quartz blanc, qui finit en toboggan naturel.

📞 06 88 73 81 72

<https://vertikarst.fr/>

### UNAC

#### Randonnée "écoute brame du cerf"

🕒 17h-22h 📍 RDV village de Brassac, au dessus de Foix

€ Tarif unique : 50 €

Venez vivre un moment en pleine nature à l'écoute du brame du cerf. Vous aurez surement aussi la chance de l'observer à la longue vue ou jumelles, sans pour autant le déranger.

📞 06 25 49 86 24

<https://www.pyrenees-excursions.fr/>

## SAMEDI 11 OCTOBRE

### ORNOLAC-USSAT-LES-BAINS

#### Gouffre d'eau chaude - Vertikarst

 9h  Place du village

 Tarif unique : 90 €

*Notre belle exploration commence. C'est parti pour des passages étroits, des grandes salles...et 3 descente en rappel (maxi 15 m) et une baignade dans le siphon terminal(non obligatoire eaux a 21 degrés) !.*

 06 88 73 81 72

<https://www.vertikarst.fr/>

### UNAC

#### Randonnée "écoute brame du cerf"

 17h-22h  RDV village de Brassac, au dessus de Foix

 Tarif unique : 50 €

*Venez vivre un moment en pleine nature à l'écoute du brame du cerf. Vous aurez surement aussi la chance de l'observer à la longue vue ou jumelles, sans pour autant le déranger.*

 06 25 49 86 24

<https://www.pyrenees-excursions.fr/>