

## ANIMATIONS & ACTIVITÉS

Du 29/03/25 au 6/04/25



**ZO  M À NE PAS MANQUER**

**DU 28 AU 30/03/25**

**AX-LES-THERMES**  
La Grande Braderie d'hiver des commerçants



**VENDREDI 28 | SAMEDI 29  
DIMANCHE (MATIN) 30 | MARS 2025**

 Association des Commerçants d'Ax

 Rues d'Ax les Thermes & Ax 3 Domaines

 Accès libre.

2ème édition de la braderie d'hiver des commerçants. Venez faire de bonnes affaires à Ax les thermes et sur le plateau de Bonascre

 06 31 55 66 31

**ZO  M À NE PAS MANQUER**

**MARDI 1 AVRIL**

**AX-LES-THERMES**  
Poisson d'Avril



 Accès libre.

« Poisson d'avril » : histoire d'une tradition.

 05 61 64 60 60

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

## SAMEDI 29 MARS

### ASCOU

#### Initiation Snow Kite

📍 Station Ascou

Curieux de découvrir le snowkite ?

Nous proposons des cours d'initiation à la conduite de la voile...

Le snowkite : utilisation d'une voile de traction avec un snowboard ou des skis.

☎ 06 47 59 57 46

### AX-LES-THERMES

#### Cinéma "Séances"

📍 Théâtre du Casino

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

17h - La Vie en gros

20h30 - L'Attachement

☎ 05 61 64 38 00

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

#### 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 "Fermeture des pistes" au Zèbre

🕒 19h 📍 12, Rue Gaspard Astrié

Soirée spéciale au Zèbre pour la fermeture des pistes, on garde les surfs, on s'tire à l'océan...

C'est AX'OA et Pinchos, tapas, planches, musique... on fait la fête quoi!

Venez déguisés !!! en surfer(ses) des neiges ou des mers...

☎ 07 43 15 39 61

### RODOME

#### Petit marché à la ferme

🕒 10h-13h 📍 Hameau de Caillens

€ Accès libre.

Petit marché de producteurs et artisans locaux à la Salamandre...

Restauration sur place

☎ 06 84 13 17 70

### SAVIGNAC-LES-ORMEAUX

#### Formule Goûter/Piscine

🕒 14h-18h 📍 Camping Paradis La Marmotte

€ Adulte : 10 € - Enfant 6 €

La formule goûter à la piscine :

Une boisson fraîche ou boisson chaude au choix - une gaufre ou une crêpe et un plongeon dans la piscine...

Sur réservation

Venez profiter d'un moment de détente en famille ou entre amis !

☎ 05 61 64 24 40

### SIGUER

#### Cours de pâtisserie au Café Rousse

🕒 15h 📍 Village

Cours de pâtisserie sur les MACARONS avec la chef Jennifer Pogmore...  
Sur réservation

☎ 06 16 23 39 81 - 06 25 19 33 55

[www.lejosephine.fr](http://www.lejosephine.fr)

### TARASCON-SUR-ARIÈGE

#### Cinéma "Séances"

📍 Centre culturel F. Mitterrand

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

16h30 - Bonjour l'asile

18h30 - Les filles du nil (VOSTFR)

20h30 - On ira

☎ 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...

Une navette gratuite est disponible de 8h à 12h.

☎ 05 34 09 88 88

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

#### Atelier d'écriture avec la Cie "Fées et Gestes"

🕒 15h-18h 📍 18, Rue de Barry

€ Gratuit. Adhésion annuelle : 10 €.

Vous découvrirez votre part poétique, votre imagination littéraire, vos émotions enfouies.

En atelier d'écriture, il n'y a pas de jugement, ni d'objectif à atteindre.

☎ 05 61 64 18 54

#### Atelier "Cercle d'équinoxe de printemps : Animaux guérisseurs et Runes"

🕒 16h-18h

€ Plein tarif : 30 €

Séverine vous propose au son du tambour et avec son intuition un Cercle d'équinoxe de printemps : Animaux guérisseurs et Runes...

☎ 06 42 17 07 18

<https://www.etresolair.com>

#### Spectacle Atelier

🕒 16h30-17h15 📍 Médiathèque

€ Gratuit.

Spectacle : La famille Graind'Sel et son gâteau géant

Histoire de famille

Avec Mélanie Fichan - Association Artatouille.

A partir de 3 ans

☎ 05 61 66 13 74

<https://lad-paysdetarascon.bibenligne.fr/>

#### Cinéma : Le mois international des droits des femmes

🕒 18h30 📍 Centre culturel F. Mitterrand

A l'occasion de la journée internationale des droits des femmes, le cinéma vous propose un mois complet avec 6 films mettant à l'honneur les luttes et les voix des femmes dans le monde.

18h30 - Les filles du Nil (VOSTFR)

☎ 05 34 09 88 88

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

## DIMANCHE 30 MARS

### ASCOU

#### Initiation Snow Kite

Station Ascou

Curieux de découvrir le snowkite ?  
Nous proposons des cours d'initiation à la conduite de la voile...  
Le snowkite : utilisation d'une voile de traction avec un snowboard ou des skis.

06 47 59 57 46

### AX-LES-THERMES

#### Snow Bike Expérience à Ax 3 Domaines

Ax 3 Domaines

Tarif unique : 16 €

Pour tous les passionnés de VTT!  
L'accès VTT à la partie basse du domaine, reliant Bonascre au village d'Ax-les-Thermes.  
À partir de 15h, le Lièvre Blanc sera accessible aux VTT, la possibilité de redescendre  
via les pistes Manseille & Sapins

05 61 64 20 06

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

### 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>

### SAVIGNAC-LES-ORMEAUX

#### Formule Goûter/Piscine

14h-18h Camping Paradis La Marmotte

Adulte : 10 € - Enfant 6 €

La formule goûter à la piscine :  
Une boisson fraîche ou boisson chaude au choix - une gaufre ou une crêpe et un plongeon  
dans la piscine...

Sur réservation  
Venez profiter d'un moment de détente en famille ou entre amis !

05 61 64 24 40

### TARASCON-SUR-ARIÈGE

#### Randonnées du club des Montagnards Tarasconnais

Stade de l'Ayrole

Tarif unique : 8 €

Programme des randonnées du club des Montagnards Tarasconnais pour le mois d'avril  
2025

06 09 82 69 39

<http://lesmontagnardstarasconnais.com>

#### Cinéma "Séances"

Centre culturel F. Mitterrand

Plein tarif : 7 € - Tarif réduit : 5 €

14h30 - Flow, le chat qui n'avait plus peur de l'eau  
16h30 - On ira  
18h30 - Le secret de Kheops  
20h30 - Bonjour l'asile

05 34 09 86 50

#### Randonnée "Roc de Quercourt" avec le club des Montagnards Tarasconnais

8h Stade de l'Ayrole

Tarif unique : 8 €

Randonnée "Roc de Quercourt"  
Dénivelé 690 m - Altitude : 1 820 m

06 09 82 69 39

<http://lesmontagnardstarasconnais.com>

#### De l'Opéra à l'Oprérette

18h30 Eglise Sainte Quitterie

Tarif unique : 10 €

De l'Opéra à l'Oprérette avec l'Ensemble Vocal Ariège-Pyrénées (direction Flora Gentil) et  
l'Ensemble Angelina String Quintet (Direction Sébastien Lopez) organisé par l'association  
Franco-Italienne "Italia Al Cuore".

06 83 34 18 94

## MARDI 1 AVRIL

### 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/)

#### Visite historique, anecdotique avec Laurent

16h La boutique de La Ferme

Gratuit.

Laurent, passionné de l'histoire, vous donne rendez-vous à la boutique pour une visite  
de la ville...

Au cours d'une déambulation accessible à tous dans Ax, découvrez l'histoire cachée,  
médiévale et thermale !

05 61 01 54 63

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

#### 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.laboutiquedelafirme.com/](http://www.laboutiquedelafirme.com/)

### TARASCON-SUR-ARIÈGE

#### Cinéma "Séances"

Centre culturel F. Mitterrand

Plein tarif : 7 € - Tarif réduit : 5 €

18h30 - On ira  
20h30 - Bonjour l'asile

05 34 09 86 50

#### Le tissage artisanal, un métier d'art rare

11h30-13h - 14h-18h Maison garde barrière - 85 Route d'Arignac

Tarif unique : 20 €

Venez tester le tissage artisanal !

06 22 56 21 61

## MERCREDI 2 AVRIL

### AUZAT

#### Rencontre-Débat : La recherche à l'heure du numérique

🕒 18h 📍 Maison des Patrimoines - Rue de l'Eglise

€ Gratuit.

Une rencontre-débat sur le thème "IA, fake news : des chercheurs.euses Soirée, ouverte à toutes et tous, sera l'occasion de mieux comprendre les mécanismes de la désinformation et de découvrir les outils pour les contrer.

📞 05 61 02 75 98

### AX-LES-THERMES

#### 📖 Bébé bouquine

🕒 10h-10h30 📍 Médiathèque - Allées Paul Salette

€ Gratuit.

L'heure du conte des bébés : Découverte de livres à toucher... de 0 à 3 ans (accompagnés d'un adulte)

📞 05 61 03 13 35

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

### SAVIGNAC-LES-ORMEAUX

#### Piscine au camping Paradis

🕒 15h-18h 📍 Camping Paradis La Marmotte

€ Plein tarif : 5 €

Venez profiter d'un moment de détente en famille ou entre amis !

📞 05 61 64 24 40

### TARASCON-SUR-ARIÈGE

#### Cinéma "Séances"

📍 Centre culturel F. Mitterrand

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

14h30 & 16h30 - Blanche Neige

18h30 - Délocalisés

21h - Ciné9 : Vermiglio ou la mariée des montagnes (VOSTFR)

📞 05 34 09 88 88

#### Marché Place Jean Jaurès

🕒 8h-13h 📍 Place Jean Jaurès

€ Accès libre.

Faire un petit tour, flâner au marché...

📞 05 34 09 88 88

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

#### Atelier "Café Poussette"

🕒 9h15-11h 📍 4, Rue de L'Horte

€ Gratuit.

Un temps convivial en toute simplicité, pour poser des questions en lien avec sa grossesse et la parentalité en présence d'un professionnels de la Petite Enfance.

📞 06.72.80.29.67 - 07 88 69 74 80

#### 📖 Le tissage artisanal, un métier d'art rare

🕒 11h30-13h - 14h-18h 📍 Maison garde barrière - 85 Route d'Arignac

€ Tarif unique : 20 €

Venez tester le tissage artisanal !

📞 06 22 56 21 61

### Les contes du mercredi

🕒 16h 📍 Bibliothèque - Centre Multimédia F. Mitterrand

€ Gratuit. 👤 A partir de 3 ans

Conte : "La p'tit vieille" avec "Les Z'happy Conteuses"...

📞 05 61 66 13 74

<https://lad-paysdetarascon.bibenligne.fr/>

### Spectacle Conté

🕒 16h-17h 📍 Médiathèque

€ Gratuit.

Spectacle : "La p'tite vieille"

Histoires revisitées

avec Les Z'Happy conteuses : Lydia et Guylaine.

A partir de 3 ans

📞 05 61 66 13 74

<https://lad-paysdetarascon.bibenligne.fr/>

### Séance de Théâtre

🕒 17h15-18h45 📍 15 bis, Rue François Laguerre

Séance de Théâtre pour Enfants & Ados animé par Aurore Lavidalie

📞 07 49 68 61 35

## JEUDI 3 AVRIL

### AX-LES-THERMES

#### Balade découverte "Sarrat de l'étang"

🕒 14h 📍 Devant l'église Saint Vincent

€ Adulte : 2 €

Parcours dans la forêt d'Entresserre et points de vue sur les vallées - 3h et 300 m de dénivelé..

<http://amisdescheminsdax.org>

#### Cinéma "Séance"

🕒 20h30 📍 Cinéma du Casino

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

20h30 - La mer au loin

📞 05 61 64 38 00

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

### NIAUX

#### La Caravane Sport Santé

🕒 14h-15h 📍 Salle des Fêtes

€ Gratuit.

L'activité physique vient à vous !

Se (re)mettre en mouvement et découvrir les bienfaits de l'activité physique, dans une ambiance bienveillante et conviviale !

📞 06 42 50 12 25

### TARASCON-SUR-ARIÈGE

#### 📖 Le tissage artisanal, un métier d'art rare

🕒 11h30-13h - 14h-18h 📍 Maison garde barrière - 85 Route d'Arignac

€ Tarif unique : 20 €

Venez tester le tissage artisanal !

📞 06 22 56 21 61

## VAL-DE-SOS

### Marché

🕒 8h-13h 📍 La Halle

€ Accès libre.

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

☎ 05 61 64 88 25

### Tous au compost !

🕒 9h-12h 📍 Place du Gravier

€ Gratuit.

Stand d'animation sur le compostage et le jardinage raisonné.

Jeux pour petits et grands, distribution de bio seaux, échanges de bonnes pratiques, démonstration d'un lombricomposteur, des conseils pour gérer nos déchets verts du jardin,...

☎ 06775327

<http://cc-hauteariege.fr/amenagement-du-territoire/dechets-menagers-et-assimiles>

## VENREDI 4 AVRIL

## AX-LES-THERMES

### Cinéma "Séance"

🕒 20h30 📍 Théâtre du Casino

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

20h30 - Mon gâteau préféré

☎ 05 61 64 38 00

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

## RODOME

### Soirée pizzas à la Salamandre

🕒 19h30-21h 📍 Hameau de Caillens

€ Plein tarif : 20 €

Le fournil de la ferme auberge, change de nationalité pour devenir italien. Le four de boulangerie change d'accent et deviens four à Pizza.

☎ 06 84 13 17 70

## TARASCON-SUR-ARIÈGE

### Le tissage artisanal, un métier d'art rare

🕒 11h30-13h - 14h-18h 📍 Maison garde barrière - 85 Route d'Arignac

€ Tarif unique : 20 €

Venez tester le tissage artisanal !

☎ 06 22 56 21 61

### Apéro Bricole : Couture

🕒 17h-20h 📍 4, Rue de L'Horte

€ Gratuit.

Arrêtons de gaspiller, faisons des économies !

Venez rapiécer, retoucher, transformer, dépoussiérer et/ou réparer votre machine  
Vous pouvez venir avec "un truc à picorer, à partager..."

☎ 05.34.14.32.32 - 06.72.80.29.67 - 07 88 69 74 80

### Théâtre : "Midi-Minuit" de la Cie Cipango

🕒 20h30 📍 Centre Culturel F. Mitterrand

Théâtre "Midi-Minuit"

Seule en scène, Johanna soliloque avec l'énergie d'un ultime espoir : celui de relever la tête alors qu'une petite voix l'entraîne jusqu'au fond du goulot.  
Coproducteur l'Estive

☎ 05 61 05 05 55 - 05 34 09 88 88

## SAMEDI 5 AVRIL

## ARIGNAC

### Clown/Marionnettes

🕒 16h30-17h15 📍 Médiathèque

€ Gratuit.

Spectacle : "Rien ne se perd"

Recyclerie

avec Eloïse Bourscheidt. Association Le Théâtre de la Terre.  
A partir de 3 ans

☎ 05 61 66 13 74

<https://lad-paysdetarascon.bibenligne.fr/>

## 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/)

### Soirée Spéciale à JOA Casino

🕒 19h 📍 Allées Paul Salette

Venez profiter de notre repas magique avec sylvain fokus virtuose de l'illusion qui fera naître l'émerveillement dans le creux de ses mains en créant l'ordinaire en extraordinaire.

La magie réside parfois dans les petits détails les plus modestes.

☎ 05 61 64 65 00

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

### Cinéma "Séances"

🕒 20h30 📍 Cinéma du Casino

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

17h - Géniales !

20h30 - A bicyclette !

☎ 05 61 64 38 00

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

## RODOME

### Petit marché à la ferme

🕒 10h-13h 📍 Hameau de Caillens

€ Accès libre.

Petit marché de producteurs et artisans locaux à la Salamandre...  
Restauration sur place

☎ 06 84 13 17 70

## TARASCON-SUR-ARIÈGE

### Marché - Place du 19 mars 1962

🕒 8h-13h 📍 Place du 19 mars 1962

🆓 Accès libre.

*Faire un petit tour, flâner au marché...  
Une navette gratuite est disponible de 8h à 12h.*

☎ 05 34 09 88 88

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

### 📍 Découvrez le tissage à bras, un métier d'art rare !

🕒 10h-13h - 14h-18h Dans le cadre de cet événement, possibilité de venir à

partir du 02/04 sur rdv. 📍 Passage à niveau - 85 Route d'Arignac

🆓 Gratuit.

*Découvrez le tissage à bras, un métier d'art rare !  
Vous assisterez à la création d'une étole et découvrirez comment, avec beaucoup de  
temps et de rigueur, le tisserand à bras travaille.*

☎ 06 22 56 21 61

<https://lebonnetdesmontagnes.fr>

### Atelier de Calligraphie

🕒 14h-18h 📍 4, Rue de L'Horte - MJC

🎫 Plein tarif : 25 €

*C'est un jeu de rythmes, de formes, d'encres & de couleurs, de respirations, de trames  
de lignes en lumières.*

*Débutants bienvenus ou confirmés*

☎ 05 61 05 16 90

### 📍 Concert "Orchestre Symphonique et Ensemble à Cordes"

🕒 20h30 📍 Espace François Mitterrand

🎫 Entrée libre. Sur réservation.

*Musiques classiques, du monde, de films...  
Direction : Mikaël Celma et Sébastien Lopez  
Réservation obligatoire*

☎ 05 61 02 74 23 - 06 17 35 91 06

## DIMANCHE 6 AVRIL

### 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 & 13h - Blanche Neige  
18h - Ciné Concert : Gosses de Tokyo  
21h - Délocalisés*

☎ 05 34 09 88 88

### Randonnées du club des Montagnards Tarasconnais

📍 Stade de l'Ayroule

🎫 Tarif unique : 8 €

*Programme des randonnées du club des Montagnards Tarasconnais pour le mois d'avril 2025*

☎ 06 09 82 69 39

<http://lesmontagnardstarasconnais.com>

### 📍 Ciné Concert

📍 Centre culturel F. Mitterrand

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

*18h - Gosses de Tokyo  
Accueil dès 17h pour une dégustation de saké en présence des musiciens !  
Séance accompagnée en live par 2 musiciens de l'Orchestre de Chambre d'HSote, Isabelle Bagur à la flûte traversière, et Jean-Paul Raffit à la guitare électrique.*

☎ 05 34 09 86 50

### Randonnée "Bouiche de Gestières" avec le club des Montagnards Tarasconnais

🕒 8h 📍 Stade de l'Ayroule

🎫 Tarif unique : 8 €

*Randonnée "Bouiche de Gestières"  
Dénivelé 900 m - Altitude : 1 524 m  
En boucle : 10 km*

☎ 06 09 82 69 39

<http://lesmontagnardstarasconnais.com>

### 📍 Découvrez le tissage à bras, un métier d'art rare !

🕒 10h-13h - 14h-18h Dans le cadre de cet événement, possibilité de venir à

partir du 02/04 sur rdv. 📍 Passage à niveau - 85 Route d'Arignac

🆓 Gratuit.

*Découvrez le tissage à bras, un métier d'art rare !  
Vous assisterez à la création d'une étole et découvrirez comment, avec beaucoup de  
temps et de rigueur, le tisserand à bras travaille.*

☎ 06 22 56 21 61

<https://lebonnetdesmontagnes.fr>

## ET AUSSI

### AX-LES-THERMES

#### Tous au compost !

tous les jours

🆓 Gratuit.

*12ème édition : Tous au compost !  
Ensemble pour nourrir le sol !*

☎ 06 78 20 18 97

<http://cc-hauteariege.fr/amenagement-du-territoire/dechets-menagers-et-assimiles>

### AUZAT

#### Visite en plein air "La ferme des Lamas"

🕒 tous les jours Sur réservation 📍 Village de Saleix

🎫 Adulte : 7 € - Enfant 4 € 👶 A partir de 5 ans

*Visite en plein air au milieu du troupeau...  
Sur réservation*

☎ 05 61 03 19 80

[www.lamasdespyrenees.fr](http://www.lamasdespyrenees.fr)

## ACTIVITÉS

**DU 3 AU 31/03/25**

### AX-LES-THERMES

#### 1/2 journée raquettes à neige avec Pyrénées Excursions

🕒 13h30-16h30 lundi. 9h30-12h30 mercredi. 📍 RDV parking SNCF

💶 Adulte : 28 € - Enfant 22 €

*Balade hors sentiers à la demi-journée, alternant moments de marche et pauses découvertes traces et indices, faune, flore, patrimoine.*

☎ 06 25 49 86 24

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

**DU 3/03 AU 7/04/25**

### AX-LES-THERMES

#### Hatha Yoga avec Chrystel

🕒 17h30-18h45 et 19h-20h15 lundi. 📍 Salle St Udaud

💶 Adulte : 12 €

*Prenez une pause et reconnectez-vous à la nature, à votre corps et à votre esprit.*

☎ 06 81 62 70 49

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

**DU 3/03 AU 9/04/25**

### SAVIGNAC-LES-ORMEAUX

#### Hatha Yoga et Yin Yoga avec Caroline

🕒 18h15-19h30 lundi. 18h45-20h mercredi. 📍 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 4/03 AU 8/04/25**

### SAVIGNAC-LES-ORMEAUX

#### Yoga doux et Hatha Yoga avec Chrystel

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

💶 Adulte : 12 €

*Prenez une pause et reconnectez-vous à la nature, à votre corps et à votre esprit.*

☎ 06 81 62 70 49

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

**DU 5/03 AU 9/04/25**

### LES CABANNES

#### Hatha et Nidra Yoga avec Chrystel

🕒 9h30-11h30 mercredi. 📍 Sacrum

💶 Plein tarif : 12 € Tarif réduit : €

*Prenez une pause et reconnectez-vous à la nature, à votre corps et à votre esprit.*

☎ 06 81 62 70 49

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

### PRADES

#### Hatha Yoga avec Chrystel

🕒 18h30-19h45 mercredi. 📍 Village

💶 Plein tarif : 12 € Tarif réduit : €

*Prenez une pause et reconnectez-vous à la nature, à votre corps et à votre esprit.*

☎ 06 81 62 70 49

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

**DU 9 AU 30/03/25**

### AX-LES-THERMES

#### Raquettes à neige panoramiques avec Pyrénées Excursions

🕒 9h30-15h30 dimanche. 📍 Rendez-vous à la gare - Ax

💶 Adulte : 38 €

*Evadez vous le temps d'une journée de balade en raquettes hors sentiers, dans un environnement exceptionnel. Paysages et vue seront à couper le souffle !*

☎ 06 25 49 86 24

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

**DU 10/03 AU 30/06/25**

### AX-LES-THERMES

#### Aquagym aux Bains du Couloubret

🕒 19h30-20h15 lundi, mercredi, jeudi. 13h-13h45 mardi, vendredi. 9h-9h45 samedi.

📍 Promenade Paul Salette

💶 Adulte : 10.5 / 280 € 🧑‍🦲 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.*

*Nouveau hiver 2025 : cours d'Aquatrainning les mardis soir sur réservation*

☎ 05 61 02 64 41

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

**SAMEDI 29 MARS**

### QUÉRIGUT

#### Gymnastique avec "Gym en Donezan"

🕒 15h-17h 📍 Salle des sports

💶 Gratuit. Adulte : 5 € (Pour les non adhérents). Gratuit pour les adhérents.

*Pratique de la gymnastique encadrée.*

*Animé par Anne Marie*

☎ 06 80 00 76 22

**DIMANCHE 30 MARS**

### LES CABANNES

#### Rando raquettes "Immersion" avec les Sentiers de Babeth

🕒 9h-16h 📍 Place

💶 Adulte : 37 € - Enfant 26 €

*Une randonnée raquettes à la journée pour découvrir avec douceur et plaisir nos paysages de montagne en hiver.*

☎ 06 14 07 26 69

<https://www.lessentiersdebabeth.com>