

## ANIMATIONS & ACTIVITÉS

**Du 8/05/26 au 31/05/26**



### MARDI 12 MAI

#### LE PLA

##### Gym douce

🕒 10h-11h 📍 Ancienne école

💶 Plein tarif : 20 €

*Séances de gym douce  
Gym adaptée, parfois avec chaise ou petit matériel.*

☎ 06 85 99 38 10

### MARDI 19 MAI

#### LE PLA

##### Gym douce

🕒 10h-11h 📍 Ancienne école

💶 Plein tarif : 20 €

*Séances de gym douce  
Gym adaptée, parfois avec chaise ou petit matériel.*

☎ 06 85 99 38 10

### JEUDI 14 MAI

#### LE PLA

##### Gym douce

🕒 10h-11h 📍 Ancienne école

💶 Plein tarif : 20 €

*Séances de gym douce  
Gym adaptée, parfois avec chaise ou petit matériel.*

☎ 06 85 99 38 10

### JEUDI 21 MAI

#### LE PLA

##### Gym douce

🕒 10h-11h 📍 Ancienne école

💶 Plein tarif : 20 €

*Séances de gym douce  
Gym adaptée, parfois avec chaise ou petit matériel.*

☎ 06 85 99 38 10

### SAMEDI 16 MAI

#### QUÉRIGUT



##### Cabaret "Brins de Femmes"

🕒 20h 📍 Hangar Communal

💶 Tarifs non communiqués.

*Un spectacle pétillant "Brins de Femmes".  
Rires, plumes & paillettes !*

☎ 07 86 17 42 05

### MARDI 26 MAI

#### LE PLA

##### Gym douce

🕒 10h-11h 📍 Ancienne école

💶 Plein tarif : 20 €

*Séances de gym douce  
Gym adaptée, parfois avec chaise ou petit matériel.*

☎ 06 85 99 38 10

### DIMANCHE 17 MAI

#### ROQUEFORT-DE-SAULT



##### "Ride & Run & Bike" du Ranch du Madres

🕒 9h 📍 Camping du Madres

💶 Plein tarif : 5 €

*Une journée sportive :  
Un binôme : Cavalier -Joggeur ou Cavalier - Vttiste ou Joggeur- vttiste, réalise un parcours  
ensemble  
Vous pourrez aussi profiter du buffet campagnard...*

☎ 06 78 31 33 52

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

### JEUDI 28 MAI

#### LE PLA

##### Gym douce

🕒 10h-11h 📍 Ancienne école

💶 Plein tarif : 20 €

*Séances de gym douce  
Gym adaptée, parfois avec chaise ou petit matériel.*

☎ 06 85 99 38 10

## ACTIVITÉS

### DU 1/01 AU 31/12/26

#### LE PLA

##### Gym douce au foyer de Le Pla

🕒 10h-11h mardi, jeudi A partir du 19 septembre 📍 Foyer des jeunes et Education Populaire

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

*Participez aux ateliers "Activités physiques et bien-être"*

☎ 06 07 02 41 66

## SAMEDI 9 MAI

### QUÉRIGUT

#### Gymnastique avec "Gym en Donezan"

🕒 15h 📍 Salle de Gym

📞 Gratuit. Adulte : 5 € Pour les non adhérents Gratuit pour les adhérents.

*Pratique de la gymnastique encadrée.  
Animé par Pascale*

📞 06 80 00 76 22 - 09 74 38 95 49

## MERCREDI 13 MAI

### QUÉRIGUT

#### Gymnastique avec "Gym en Donezan"

🕒 15h 📍 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

## SAMEDI 16 MAI

### QUÉRIGUT

#### Streching avec Gym en Donezan

🕒 15h 📍 Salle des sports

📞 Gratuit. Adulte : 5 € Pour les non adhérents. Gratuit pour les adhérents.

*Streching animé par Yann...*

📞 06 80 00 76 22 - 09 74 38 95 49

### QUÉRIGUT

#### Stretching avec Gym en Donezan

🕒 15h 📍 Salle des sports

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

*Streching animé par Yann...*

📞 06 80 00 76 22 - 09 74 38 95 49

## SAMEDI 23 MAI

### QUÉRIGUT

#### Gymnastique avec "Gym en Donezan"

🕒 15h 📍 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

## MERCREDI 27 MAI

### QUÉRIGUT

#### Gymnastique avec "Gym en Donezan"

🕒 15h 📍 Salle de Gym

📞 Gratuit. Adulte : 5 € Pour les non adhérents Gratuit pour les adhérents.

*Pratique de la gymnastique encadrée.  
Animé par Pascale*

📞 06 80 00 76 22 - 09 74 38 95 49