

**Lundi**

- 8h15 - 9h ● Cardio abdos
- 9h - 10h ● Body sculpt
- 10h - 10h45 ★ Stretching
- 10h45 - 11h45 ★ Yoga
- 12h30 - 13h30 ● Hiit
- 17h30 - 18h30 ★ C.A.F.
- 18h30 - 19h30 ★ Stretching

**Mardi**

- 8h - 9h ● Aerodance
- 9h15 - 10h15 ★ Swiss ball
- 10h15 - 11h15 ★ Paille ball
- 11h20 - 12h20 ● Yoga
- 12h30 - 13h30 ★ Harmonie bal.
- 17h30 - 18h15 ★ HIIT
- 18h15 - 19h ★ Stretching
- 19h - 20h ★ Yoga

**Mercredi**

- 8h - 8h45 ● Cardio Fit
- 8h45 - 9h30 ● Renf. Abdos
- 9h30 - 10h15 ● Stretch Relax
- 11h30 - 12h15 ★ Stretch Post.
- 12h30 - 13h15 ★ Mix Fit
- 17h30 - 18h15 ▲ Pump
- 18h15 - 19h ▲ Jump

**Jeudi**

- 8h15 - 9h15 ★ Swiss ball
- 9h15 - 10h ★ Stretching
- 10h - 10h45 ★ Pilates débutant
- 10h45 - 11h30 ★ Pilates Interméd.
- 11h30 - 12h30 ★ Body sculpt
- 12h30 - 13h30 ★ Yoga
- 15h30 - 16h15 ★ Fit ball Stretch
- 17h30 - 18h15 ▲ Atlétic work
- 18h15 - 19h ▲ Harmonie bal.

**Vendredi**

- 8h30 - 9h30 ★ Flow yoga
- 9h30 - 10h30 ★ Stretching
- 10h30 - 11h30 ★ Postural
- 11h30 - 12h15 ★ Pilates
- 12h30 - 13h30 ● Cardio Mouv
- 17h30 - 18h30 ▲ Abdos Trampo

CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

**TARIF NORMAL**

160€ /AN

**TARIF RÉDUIT**

140€ /AN

**PICTOS SALLES**

- ★ FIGUIERS
- LAURIERS
- ▲ GYMNASE

**LES SALLES**

- Parc des sports (Figuiers 1<sup>er</sup> étage et lauriers rdc)
- Caserne Montmorency (gymnase)

**CODES COULEUR**

- Selena Corsaletti
- Armelle Darmanin
- Stéphanie Marquier
- Lisa Mignot
- Stéphanie Parrocchia
- Géraldine Vachon



SCANNEZ-MOI

ACCÉDEZ AU PLANNING DIGITAL SUR LE SITE

AVEC LE SOUTIEN DE



Narbonne

SPORT CULTURE 2022/2023

Réalisé par arpasys Studio

## LANGUES ÉTRANGÈRES

**ANGLAIS** avec Rebecca CHALEIL 

**Mardi** : 8h30 - 9h30 (G2) | 9h45 - 10h45 (G3) | 11h - 12h (G4)  
**Jeudi** : 10h30 - 11h30 (débutants) | 11h30 - 12h30 (conversation)

**ESPAGNOL** avec David VILLALBA 

**Mardi** : 13h45 - 14h45 (G1) | 14h45 - 15h45 (G2) | 16h - 17h (G3)  
17h - 18h (G1bis)

**ALLEMAND** avec Elisabeth BERTHOMIEUX 

**Lundi** : 10h - 11h (débutants) | 11h - 12h (avancés)

**TARIF** : 160€/AN (Par langue et par niveau)

**ITALIEN** avec Luana LOTTERIO 

**Mercredi** : 14h - 15h (débutants) | 15h - 16h (intermédiaires)  
16h - 17h (avancés)

**TARIF** : 170€/NIVEAU

**RUSSE** avec Stéphane DELMAS 

**Mardi** : 10h - 12h (débutants)  
**Mercredi** : 10h - 12h (avancés)  
**Jeudi** : 10h - 12h (intermédiaires)  
**Vendredi** : 10h - 12h (conversation)

**TARIF** : 200€/AN/NIVEAU - 100€/AN (conversation si déjà inscrit)

**LITTÉRATURE ESPAGNOLE** avec David VILLALBA

**Lundi** : 13h45 - 16h30 (2 séances/mois)

**TARIF** : 160€/AN

**LES DOCU CULTURE** Présentation d'un auteur, un thème, un mouvement, un peintre, une ville etc... documentaire et échange autour d'un café convivial.

**Lundi** : 9h - 11h30 (2 séances/mois) avec David VILLALBA  
**TARIF** : 160€/AN

## CINÉMA ESPAGNOL

**Lundi** : 13h45 - 16h30 (mensuel) avec David VILLALBA  
**TARIF** : 90€/AN

## CINÉMA DU MONDE

**Lundi** : 13h45 - 16h30 (mensuel) avec David VILLALBA  
**TARIF** : 90€/AN

## LES CONFÉRENCES

**CYCLE HISTOIRE DE L'ART** avec Patrick DUBREUCQ

**Mercredi** : 18h15 - 19h45  
**Jeudi** : 14h45 - 16h15

**CYCLE DU LUNDI** avec Patrick DUBREUCQ

**Lundi** : 14h45 - 16h15 (mensuel)



## L'AQUARELLE

**Jeudi** : 14h - 17h  
**Animateur** : Marcel BEDORA dit « Marcaillou » (Artiste peintre)  
**TARIF** : 210€/AN

## LE PASTEL SEC

**Lundi** : 14h - 17h  
**Animateur** : Marcel BEDORA dit « Marcaillou » (Artiste peintre)  
**TARIF** : 210€/AN

## ATELIER DE FRANÇAIS

**Vendredi** : 10h - 11h30 avec Solange CHARET  
**TARIF** : 55€/AN

## NUMÉROLOGIE SINGULIÈRE

**Lundi** : 17h30 - 19h (initiation et intermédiaires) avec Marie Marthe SABLAIROLES  
**TARIF** : 60€/AN

## COUTURE & PATCHWORK

**Mardi** : 9h - 12h (couture) | **Mercredi** : 14h - 17h (patchwork) avec Martha GARCIA  
**TARIF** : 50€ ACAD + 10€ participation aux frais entretien machines

## CRÉA COUTURE

**Mercredi** : 16h - 18h avec Selena CORSALETTI  
**TARIF** : 270€/AN

## SCRABBLE

**Mardi** : 15h - 17h30 avec Maryse BOUSQUET & Marie Paule RIEUX  
**TARIF** : 60€/AN

## CHORALE GOSPEL IN THE WIND

**Lundi** : 18h30 - 20h30  
**TARIF** : 30€ ACAD + 90€ directement de frais à l'association Gospel

## COURS D'INFORMATIQUE

**Niveau 1** : 1h/session x 6 sessions = 90€ (ACAD) | 144€ (non-adhérent)  
Initiation au micro-ordinateur, découverte de Windows, naviguer sur internet, réseaux sociaux, outils de communication et de recherches.

**Niveau 2** : 1h/session x 3 sessions = 45€ (ACAD) | 72€ (non-adhérent)  
Dossiers et fichiers Windows, messagerie et e-mails et sécurité (antivirus, pare-feu, sauvegarde, téléchargement...)

**Niveau 3** : 1h/session x 4 sessions = 60€ (ACAD) | 96€ (non-adhérent)  
Présentation de la suite Office, Google Docs, Word, Excel, PowerPoint.

**Niveau 4** : 2h/session x 3 sessions = 90€ (ACAD) | 144€ (non-adhérent)  
Présentation de Photoshop, de Canvas et initiation à la communication sur les réseaux sociaux.

**POUR INFO** : 15€/cours (adhérent ACAD) | 24€/cours (non-adhérent)

**Mardi et jeudi** : 17h30 - 18h30

Réservez votre session : [levelup.arpsys.com](http://levelup.arpsys.com)

## PPG TRAINING FIT

Exercices variés de renforcement musculaire, cardio et endurance visant à améliorer la condition physique dans sa globalité où chacun évolue à son rythme.

**Lundi** : 17h30 - 19h au gymnase  
**TARIF** : 100€/AN

NOU  
VEAU

## MARCHE NORDIQUE

**Lundi** : 14h30 - 16h30 avec Selena CORSALETTI **TARIF** : 100€/AN

## MARCHE NORDIQUE SPORTIVE

**Samedi** : 9h - 11h avec Selena CORSALETTI et Marc GIRAULT  
**TARIF** : 100€/AN

## RANDO ACAD FFR (DEMI-JOURNÉE)

**Vendredi** : 13h30 - 17h avec Pierre RIVIERE, Daniel GUERREAU, Dominique et Catherine GUILBERT

## RANDO ACAD FFR (JOURNÉE)

**Mercredi** : 8h30 - 17h avec Martine GUIGUE, Sabine ROCHE, Yves SAVOY et Serge PEREZ  
**TARIF** : 60€/AN/2 SECTIONS (licence IRA (loisirs) incluse à 28€) + 10€ si licence IMPN (montagne)

**Certificat médical d'aptitude obligatoire**

## LES RUN ACAD

**Mercredi** : 18h30 - 20h **Vendredi** : 18h30 - 20h avec Selena CORSALETTI, Cyril RAYSAC et Robin GROTTI. Rendez-vous Salle Figuiers/Parc des Sports

**TARIF** : 85€/AN - Couples 75€/AN par personne

**Certificat médical d'aptitude obligatoire**

## TAIJI QUAN & QI GONG

**Lundi** : 18h30 - 19h30 (Taiji Quan) - Dojo St Jean St Pierre  
**Mercredi** : 10h30 - 11h30 (Qi Gong) - Salle Figuiers/Parc des sports  
**Animateur** : Sandra TORRES  
**TARIF TAIJI QUAN** : 190€/AN | **TARIF QI GONG** : 190€/AN  
**TARIF 2 COURS** : 230€/AN

☎ 04.68.42.40.15

🌐 [www.acadnarbonne.com](http://www.acadnarbonne.com)

✉ [acad.temps.libre@orange.fr](mailto:acad.temps.libre@orange.fr)

📍 38 Av. Général Leclerc, 11100 Narbonne

## NOS PARTENAIRES



SCANNEZ-VOUS

## NOUVELLE PAGE FACEBOOK



[@acadnarbonne11](http://www.acadnarbonne.com)

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



QR CODE AU DOS

ADHÉSION  
ACAD 15€