

# AROC Tarn SUD – Activités septembre à décembre 2025

## Programme prévisionnel

Activités Hebdomadaires Régulières	Activités programmées de septembre à décembre 2025	
<p><b>Lundi :</b></p> <p>9h -11h Marche active ( Dicos)</p> <p>14h – 17h Pétanque (Boulodrome du Travet)</p> <hr/> <p><b>Mardi :</b></p> <p>9h – 10h Méditation (Salle Louisa Paulin)</p> <p>9h - 10h Gym tonique (Salle Louisa Paulin)</p> <p>10h – 11h Gym adaptée (Salle Louisa Paulin)</p> <p>10h – 11h Sophrologie (Salle Louisa Paulin)</p> <p>11h – 12h Cross Fit (Atelier Cross Fit)</p> <p>14h - 16h Atelier mémoire (Salle Louisa Paulin)</p> <p>17h – 19h Atelier théâtre (Salle Louisa Paulin)</p> <p>Randonnée à la journée</p> <hr/> <p><b>Mercredi :</b></p> <p>9h -10h Yoga</p> <p>9h – 10h Activités Physiques Adaptées Séniors (Salle Louisa Paulin)</p> <p>14h30 – 16h30 Atelier macramé (2 fois par mois)</p> <p>A la maison des associations</p> <p>14h00 Promenade 2/3 km – 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredi du mois</p> <hr/> <p><b>Jeudi :</b></p> <p>9h – 10h Gym très tonique (Salle Louisa Paulin)</p> <p>10h – 11h Gym adaptée (Salle Louisa Paulin)</p> <p>Dès 13h30 Après-midi randonnée</p> <p>14h – 17h Atelier jeux de société – Bibliothèque (Salle Louisa Paulin)</p> <p>17h30- 19h Danse en ligne (MJC Longuegineste)</p> <hr/> <p><b>Vendredi :</b></p> <p>9h- 10h Yoga (Salle Louisa Paulin)</p> <p>14h00 Balades 6/8 km</p>	<p><b>SEPTEMBRE</b></p> <p>03/09 Réunion de rentrée</p> <p>12 /09 Bowling</p> <p>15-19/09 Séjour Soulac (complet)</p> <p>18/09 Atelier Missègle + jardin de l'Ange et resto</p> <p>28/09 Abbaye de Belleperche + resto</p> <hr/> <p><b>OCTOBRE</b></p> <p>01/10 Espace Game sur le sommeil</p> <p><b>06/10</b> Permanence à la Maison des Associations</p> <p>11/10 Octobre rose</p> <p>19-22/10 Costa Brava (complet)</p> <p>10/10 Folies fermières (complet)</p> <p>14/10 Journée des marcheurs à définir</p> <p>19/10 Petit resto Lautrec</p> <p>15/10 Abbaye de Sylvanès et chapelle orthodoxe en bois – cave Roquefort + resto</p> <p>Fin octobre Conférence sur le bien-être et la réflexologie</p> <hr/> <p><b>NOVEMBRE</b></p> <p>... Trifyl date à définir</p> <p>12-19/11 Dubaï (complet)</p> <p>... Conférence sur l'Intelligence Artificielle</p> <p>22/11 Vin nouveau dans l'Aude – Terra Vinea</p> <p>... Téléthon à définir</p> <p>... Soirée Kabaret à définir</p> <hr/> <p><b>DECEMBRE</b></p> <p>05/12 Lodève – Savonnerie (tapis) – musée Fleury</p> <p>Resto - en bus</p> <p>12 /12 Repas de Noël le soir</p> <p><b>Plusieurs fois dans le trimestre</b></p> <p>Soirées culturelles (théâtre, spectacle ...)</p> <p>Watsu d'avril à octobre les vendredis à partir de 14h00</p> <p>Soirées karaoké</p> <p>Après midi Bowling</p> <p>Cours d'informatique dates à définir</p>	
		

Pour nous contacter : [aroc81100@outlook.fr](mailto:aroc81100@outlook.fr) ou tel **07 66 61 69 07**

Pour en savoir plus : [www.associations-aroc.fr](http://www.associations-aroc.fr) et [facebook.com / ArocTarnSud](https://facebook.com/ArocTarnSud)