

Programme
JANVIER À JUIN 2025



Les seniors actifs

À NARBONNE

www.narbonne.fr



Narbonne



Bertrand MALQUIER
Maire de Narbonne
Président du Grand Narbonne



Evelyne RAPINAT
Adjointe au Maire
déléguée à l'animation seniors

Chères Narbonnaises, chers Narbonnais,

Alors que nous entamons une nouvelle année, permettez-nous, au nom de toute l'équipe municipale, de vous adresser nos meilleurs vœux pour 2025. Que cette année soit synonyme de bonheur, de santé et de moments chaleureux, entourés de ceux qui vous sont chers.

Narbonne est une ville où le lien social et le bien-être de chacun sont au cœur de nos priorités. C'est pourquoi nous continuons de concevoir, spécialement pour vous, un programme riche en activités sportives, culturelles et en rendez-vous conviviaux.

Que vous souhaitiez découvrir les bienfaits du yoga, vous initier à la marche afghane, explorer votre créativité dans un atelier de peinture ou profiter de sorties passionnantes, ce programme offre une multitude d'occasions de bouger, de se cultiver et surtout de partager des moments agréables en bonne compagnie.

Prenez soin de vous, ainsi que de vos proches et bonne année à toutes et à tous.

Meilleurs vœux 2025 !

SELF-DEFENSE SENIORS

Découvrez de nombreuses techniques et méthodes très efficaces pour se défendre tout en douceur, avec Franck Landry.

Du 5 mars au 4 juin, les mercredis de 15h à 16h.

Maison des services, avenue de la Naïade au Dojo

Module de 3 mois tarif : 20€ / 1 fois par semaine

Inscription à partir du 7 janvier

Renseignement auprès de Lise



YOGA

Découvrez les bienfaits du Yoga, un havre de paix et de sérénité. Géraldine vous transmettra l'enseignement fondamental de ce bien-être ancestral.

3^e Session, les jeudis 6, 13, 20 et 27 mars, 3 et 10 avril, 15 et 22 mai, 5 et 12 juin.

Le jeudi de 15h à 16h pour les initiés et de 16h10 à 17h10 pour les débutants. Stade Egassairal, salle Figuier

Tarif : 50€ les 10 séances.

Inscription à partir du lundi 10 février auprès de Lise

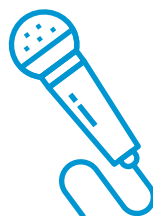


ATELIER CORPS ET VOIX

Un autre chemin pour aller à la découverte de soi. À partir d'un chant, de vocalises et d'exercices corporels, Corinne Beau vous aidera à percevoir comment le corps participe pleinement à la construction de notre voix.

Du 4 mars au 6 mai, de 9h30 à 11h30

*Groupe de 8 personnes maximum
Salle Elicia Maison des Associations
Rue Ancien Port-des-Catalans
Tous les mardis du 30 janvier au 2 avril
Tarif : 40€ les 8 séances de 2h
Inscription dès réception du programme*



Convention Art

DANS L'ATELIER DU PEINTRE VINCENZO GALATI

En compagnie de l'artiste et en toute convivialité, développez votre créativité au travers d'une technique au couteau simple et efficace.

Les jeudis de 14h30 à 16h30.

*Groupe de 4 à 6 personnes.
2 quai Dillon
Tarif : 70€ pour 4 séances de 1h30 (matériel fourni)*



Contact : Vincenzo Galati, 06 32 41 24 18.

THÉÂTRE DE LA POSTE

Le Théâtre de la Poste en tournée est un concept unique qui vous permet de retrouver des humoristes talentueux dans différentes salles de l'Occitanie.

Programmation disponible au service.

*Tarif préférentiel Carte Elicia : 16€ au lieu de 20€
Lieu : espace Léo-Lagrange*

Contact : 06 47 71 25 66

INFORMATIQUE Cours à la carte.

Faites votre choix de modules (2 heures), de forfait et surtout choisissez votre programme.

- **Module 1, jeudi 13 février, de 14h à 16h** : découverte de son téléphone (les options de base, gérer ses contacts, aller sur internet, télécharger les applications, prendre confiance en son téléphone)
- **Module 2, jeudi 13 février, de 16h à 18h** : transférer et imprimer ses photos (découvertes des boutons de l'interface, ranger son téléphone et ses photos, les applications utiles, connecter son téléphone à son ordinateur, faire un album photos)
- **Module 3, jeudi 6 mars, de 9h30 à 11h30** : optimiser son téléphone (les bonnes pratiques, savoir télécharger une application, personnaliser son appareil, utiliser et ranger ses mails)
- **Module 4, jeudi 13 mars, de 14h à 16h** : voyager avec son téléphone (trouver les meilleurs prix, réserver un vol, hôtel, trouver des points d'intérêt à visiter, traducteur automatique...)
- **Module 5, jeudi 13 mars, de 16h à 18h** : premiers pas sur les réseaux sociaux (utiliser facebook, whatsapp, la visioconférence comme zoom)
- **Module 6, jeudi 20 mars, de 9h30 à 11h30** : rester jeune avec la technologie (apprendre de nouvelles compétences grâce à internet, surveiller sa santé, rester en forme, utiliser les objets connectés...)
- **Module 7, jeudi 27 mars, de 14h à 16h** : faire son administratif grâce à son ordinateur (les sites utiles, les sites administratifs (impôts), utiliser France connect, garder ses mots de passe et utiliser la double authentification par téléphone).
- **Module 8, jeudi 27 mars, de 16h à 18h** : se sentir en sécurité avec son appareil (reconnaitre les arnaques, fiabilité des sites, savoir si un mail est vrai ou faux).
- **Module 9, jeudi 10 avril, de 14h à 16h** : mes premiers pas sur l'ordinateur (télécharger un logiciel, résoudre les problèmes du quotidien, envoyer un mail, transférer des photos du téléphone à l'ordinateur).
- **Module 10, jeudi 10 avril, de 16h à 18h** : mon premier achat en ligne (vérifier la fiabilité d'un site marchand, payer de façon sécurisé, les différents moyens de paiement sur internet, consulter sa banque à tout moment, sécurité et bonnes pratiques).

Tarifs : 2 modules 30€ / 4 modules 50€ / 6 modules 70€ / 8 modules 80€ / 10 modules 90€

Les jeudis de 14h à 16h et de 16h à 18h

INESS Salle Saint Exupéry, 30 avenue du D^r Paul-Pompidor

Inscription auprès de Lise à partir du 27 janvier

NUMÉROLOGIE

Venez découvrir l'univers des nombres à travers la numérologie, ses origines et son histoire, avec Marie-Marthe Sablairoles (symbolisme et calculs, thème natal, thème héréditaire, thème réparation).

Du jeudi 16 janvier au 10 avril, de 10h45 à 12h.

Gratuit

Lieu ; Maison des Services, salle Pierre-Sansot

Inscription dès réception du programme auprès de Lise

Convention Sport

MARCHE AFGHANE

Initiation en pleine nature, en petit groupe (8 à 12 personnes), à cette marche silencieuse qui installe une respiration synchronisée sur les pas. Elle améliore la capacité respiratoire, l'endurance, l'immunité, la vitalité, le lâcher-prise.

Du 16 janvier à fin mai (hors vacances scolaires), les jeudis, de 14 à 15h30. Tarif (13 sorties) : 162€.

Séances découvertes avant inscription

mardi 7 janvier, à 11h et jeudi 9 janvier, à 14h,

quai d'Alsace, face au Moulin du Gua

Tarif : 5€ par personne à régler sur place

*Contact : **Caroline Prévost**, animatrice de marche afghane et naturopathe réflexologue 06 08 02 82 97*

SOPHROLOGIE

Mieux gérer le stress, les émotions, les situations de votre vie quotidienne et prenez confiance en vous... Marie-Christine Léost propose des techniques simples, progressives et adaptées à chacun.

• **Groupe initiés : lundi, de 9h15 à 10h15, du 17 mars au 2 juin**

Tarif : 50€ 10 séances

• **Groupe débutants : lundi, de 10h30 à 11h45, du 17 mars au 5 mai**

Tarif : 30€ 6 séances

Salle polyvalente, rue Benjamin-Crémieux.

Inscription à partir du 11 février auprès de Lise

BEAUTÉ AU NATUREL

Découvrez le secret de la beauté naturelle, quelle que soit votre âge ! Isabelle Erfort, socio-esthéticienne et praticienne bien-être, vous apprendra à cultiver votre beauté de manière authentique et harmonieuse. Chaque participant ramènera le produit de sa création (tous les ingrédients utilisés sont bio).

Le 31 mars : routine d'une peau bien hydratée

Le 28 avril : auto massage et gymnastique du visage

Le 26 mai : tuto beauté des ongles

Le 16 juin : tuto maquillage

De 14h30 à 17h

Tarif : 12€

Salle polyvalente, rue Benjamin-Crémieux.

Inscription à partir du 11 février auprès de Lise

SOINS ESTHÉTIQUES

L'école d'esthétique vous invite à profiter d'un moment dédié à votre bien-être. Faites le choix entre un diagnostic de peau et soin visage personnalisé ou une séance dédiée à la beauté des mains et des ongles.

Soin visage : *les vendredis 10 janvier, 14 février, 7 mars et 4 avril, de 9h à 12h. Tarif : 15€*

Beauté des mains : *les vendredis 24 janvier, 28 mars et 11 avril, de 9h à 12h. Tarif : 10€*

*Ecole de coiffure et d'esthétique, Beauté Coiffure, 10 rue du Luxembourg.
Inscription à partir du lundi 6 janvier auprès de Lise*

RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Mardi 8 avril : atelier de réflexologie palmaire

Isabelle Suzanne vous guidera dans l'apprentissage de la réflexologie palmaire et le travail des mains pour soulager les maux du quotidien et améliorer le bien-être en général.

Mardi 29 avril : atelier « Ronde des méridiens »

Apprendre à travailler les méridiens d'acupuncture chinoise par de petits exercices simples de respiration et de mouvements du corps.

Mardi 13 mai : atelier sur les plantes locales

Apprendre à utiliser les plantes locales en thérapeutique, en cuisine et en cosmétiques.

Mardi 27 mai : atelier de Chi Nei Tsang

Initiation pour travailler en douceur son ventre par de petits exercices et mouvements par le toucher. Se détendre différemment et s'apaiser autrement. Tapis de sol et tenue de sport souhaités avec petit coussin.

Tarif : 12€ l'atelier de 2h (10 personnes maximum)

De 14h30 à 16h30

Salle polyvalente rue Benjamin-Crémieux.

Inscription à partir du mardi 18 mars auprès de Lise



JANVIER

MARDI 14 JANVIER

APRÈS-MIDI : CAMPS DE RIVESALTES

Venez découvrir ce mémorial qui nous permet de prendre connaissance de la manière dont la guerre d'Espagne a entraîné le départ de plusieurs vagues de réfugiés vers la France, de 1936 jusqu'en 1939. Près d'un million de personnes franchissent la frontière des Pyrénées, dans de terribles conditions. C'est la Retirada.

Tarif : 6€

Inscription à partir du 9 janvier et renseignements auprès de Nathalie et Elodie

MARDI 21 JANVIER

APRÈS-MIDI : ON DANSE A NARBONNE-PLAGE

Après-midi récréatif dansant.

Gratuit. Inscription obligatoire dès réception du programme.

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie

MARDI 28 JANVIER

APRÈS-MIDI : CAVE DE BYRRH

Venez vous immerger dans l'histoire d'une saga familiale. Vous allez apprendre comment les frères Violet, inventifs et précurseurs, ont eu l'idée de fabriquer, en 1866 un breuvage à base de vin et de plantes médicinales et sont devenus patrons de l'une des plus grandes entreprises du XX^e siècle. Vous avancerez dans la plus grande cave du monde et découvrirez la plus grande cuve en chêne du monde !

Tarif : 6€

Inscription à partir du 23 janvier.

Se renseigner auprès de Nathalie et Elodie au Service animation seniors.

VENDREDI 31 JANVIER

APRÈS-MIDI & SOIRÉE : SPLENDEUR DE CHINE

- Musée de la musique. Découvrez les collections d'instruments traditionnels et populaires du Monde. À travers hautbois, flutes, instruments à cordes et percussions, sont mis en lumière ceux qui les jouent et les fabriquent.

- Repas chinois.

- Au cœur du magnifique Château d'Aubiry à Céret, vivez une expérience sonore et visuelle inoubliable avec plus de 2600 lanternes mettant la culture chinoise à l'honneur, sur le thème de la mythologie et des légendes.

Départ début après-midi et retour vers minuit.

Tarif : 46€

Inscription le lundi 13 janvier auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles. Attention : priorité aux personnes inscrites sur la liste d'attente d'octobre 2024.

FEVRIER

MARDI 4 FEVRIER

APRÈS-MIDI : ON DANSE A NARBONNE-PLAGE

Après-midi récréatif dansant.

Gratuit. Inscription obligatoire dès réception du programme.

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie

VENDREDI 7 FÉVRIER

APRÈS-MIDI : MUSÉE AGATHOIS

Le Musée Agathois Jules-Baudou retrace la vie d'Agde du XVIII^e siècle à nos jours. Un voyage à travers les siècles qui permet de découvrir la vie quotidienne d'antan, le folklore, les activités maritimes et viticoles de la ville. L'art y est aussi présent à travers les peintures des frères Azéma, peintres de talent d'origine agathoise. Animation musicale par l'orchestre Pierre Lebrun.

Tarif : 6€

Inscription à partir du 30 janvier. Se renseigner auprès de Nathalie et Elodie

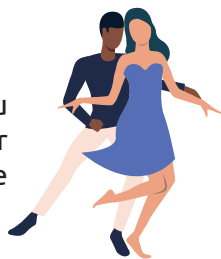
JEUDI 13 FEVRIER

REPAS DANSANT

Célébrer l'arrivée de la Saint-Valentin sous le chapiteau du Parc des Sports avec un repas dansant animé par l'orchestre LEBRUN. Un moment de partage entre amis et en toute convivialité !

Tarif : 25€

Inscription à partir du 20 janvier auprès du Service animation seniors.



MARS

MARDI 11 MARS

APRÈS-MIDI : SALSES LE CHÂTEAU

Construit à la fin du XV^e siècle par Francisco Ramiro Lopez, grand architecte espagnol, à l'emplacement de sources, l'édifice garde l'ancienne frontière. Assiégée, prise et reprise, la place est définitivement conquise par les français en 1642. Le traité des Pyrénées de 1659 redessine les territoires : moins stratégique, la forteresse perd alors de son importance. À partir de 1691, elle est partiellement restaurée par Vauban...

Tarif : 6€

Inscription à partir du 20 février, auprès d'Elodie et de Nathalie

VENDREDI 14 MARS

JOURNÉE LODÈVE

- Visite du Musée d'art moderne, d'archéologie, de paléontologie et de sciences naturelles, l'un des très rares musées en France à couvrir une période aussi vaste de l'histoire de la Terre, à partir de collections uniquement prélevées localement. Installé dans l'ancien hôtel particulier du cardinal Hercule de Fleury, ce Musée de France, rénové en 2018, a été primé plusieurs fois pour son architecture et sa muséographie.

- Repas.

- Visite du prieuré de Grandmont, 5000 ans d'histoire ! Situé à 8 km de Lodève, ce site unique est occupé par l'Homme depuis la fin du Néolithique.

Tarif : 44€

Inscription à partir du 10 février et renseignements auprès d'Elodie et de Nathalie

MARDI 18 MARS

APRÈS-MIDI : ON DANSE A NARBONNE-PLAGE

Après-midi récréatif dansant.

Gratuit. Inscription obligatoire dès réception du programme.

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie

MERCREDI 19 MARS

APRÈS-MIDI : KARAOKE

Venez célébrer l'arrivée du printemps au Parc des Sports, salle Narbo Martius. De 14h30 à 17h30

Tarif : 10€ (pâtisserie et boisson incluses)

Inscription à partir du 17 février auprès du Service animation seniors.

VENDREDI 21 MARS

APRÈS-MIDI : RIEUX MINERVOIS

Classée aux monuments historiques à la fin du XIXe siècle, l'église romane du XIIIe siècle est conçue comme une rotonde à tour heptagonale. Tout autour, règne une seconde enceinte circulaire couverte d'une voute qui permet de faire le tour de l'édifice. Elle est ornée de chapiteaux sculptés attribués au Maître de Cabestiny.

Tarif : 6€

Inscription à partir du 13 mars et renseignements auprès d'Elodie et de Nathalie

MARDI 25 MARS

APRÈS-MIDI : AQUARIUM DE MONTPELLIER

Découvrez une biodiversité de plus de 400 espèces et vivez une expérience riche en sensations : affrontez les tempêtes à bord du Roméo II, rencontrez les manchots du Cap de Bonne Espérance, laissez-vous fasciner par la majesté des requins et des raies au grand théâtre de l'Océan.

Tarif : 15€

Inscription à partir du 20 mars et renseignements auprès de Nathalie et Elodie

VENDREDI 28 MARS

APRÈS-MIDI : GROTTES DE LIMOUSIS

Cette plus grande grotte aménagée de l'Aude est constituée de 8 salles et d'une succession de 5 barrières stalagmitiques, dotées d'un concrétionnement très important. Découverte en 1811, il semblerait qu'elle ait servi d'abri depuis la nuit des temps, aux hommes mais aussi aux animaux.

Tarif : 6€

Inscription à partir du 20 mars et renseignements auprès d'Elodie et de Nathalie

AVRIL

MARDI 1^{er} AVRIL

APRÈS-MIDI : ON DANSE A NARBONNE-PLAGE

Après-midi récréatif dansant.

Gratuit. Inscription obligatoire dès réception du programme.

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie

VENDREDI 4 AVRIL

APRÈS-MIDI : THE DANSANT

Après-midi festive avec orchestre au domaine de Montplaisir, salle des Foudres.

De 14h30 à 17h30

Tarif : 10€ (pâtisserie et boisson incluses)

Inscription à partir du 10 mars auprès du Service animation seniors.



MARDI 8 AVRIL

APRÈS-MIDI : ENTRE TERRE ET MER - L'APPEL DE LA GRANDE BLEUE (sortie à confirmer ou susceptible d'être remplacée)

Du haut des falaises de la Conque vous dominerez le Cap d'Agde, mais connaissez-vous vraiment son histoire ? L'épopée de cette station balnéaire vous sera contée, du volcanisme préhistorique à la prison du fort de Brescou, puis rejoignez la Maison de la Mer et découvrez l'aire marine protégée de la côte agathoise.

Tarif : 6€

Inscription à partir du 3 avril et renseignements auprès de Nathalie et Elodie

VENDREDI 11 AVRIL

JOURNÉE : ÉTANG DE THAU

- Dans les coulisses de l'ostréiculture... Visite d'un mas conchylicole au bord de l'étang de Thau. Venez partager le savoir-faire et les valeurs d'une famille passionnée par son métier depuis 4 générations.

- Repas au mas conchylicole

- Balade en bateau sur la lagune de Thau. L'amour de son métier vous sera transmis par une pêcheuse professionnelle et passionnée. La visite prévoit la découverte du célèbre canal du Midi classé au patrimoine mondial de l'Unesco ainsi qu'une navigation au travers des parcs à huîtres du bassin de Thau.

Tarif : 57€

Inscription à partir du 10 mars, auprès d'Elodie et de Nathalie

MARDI 29 AVRIL

APRÈS-MIDI : TROPIQUE PAPILLONS *En cours d'élaboration*

Bienvenue en pays tropical ! Vous êtes en immersion dans le milieu naturel de centaines de papillons en totale liberté, en provenance d'Asie et d'Amérique latine. Admirez-les parmi les fleurs et les plantes rares.

Tarif : 10€

Inscription à partir du 10 avril et renseignements auprès d'Elodie et Nathalie

MAI

MARDI 13 MAI

APRÈS-MIDI : LES VIEUX MÉTIERS COMIGNES

Visite libre du Musée du cheval, de la vigne et des attelages ruraux.

Exceptionnellement Mme Rouanet nous ouvre les portes de son musée privé qui met en avant l'histoire et la culture autour des chevaux, de la viticulture et des attelages traditionnels. Vous pourrez y découvrir des expositions sur l'élevage des chevaux, les techniques viticoles, ainsi que des véhicules et outils utilisés pour les travaux agricoles.

Tarif : 3€

Inscription à partir du 10 avril et renseignements auprès d'Elodie et Nathalie

JEUDI 15 MAI

APRÈS-MIDI : CHÂTEAU DE CASTELNOU

Il est un symbole de l'époque médiévale en Roussillon. Son histoire remonte au X^e siècle. Occupé, convoité et abandonné à plusieurs reprises, il a été le témoin d'un glorieux passé catalan et demeure le plus ancien exemple de forteresse médiévale du Roussillon.

Prévoir des chaussures adaptées

Tarif : 6€

Inscription à partir du 30 avril et renseignements auprès d'Elodie et de Nathalie

MARDI 20 MAI

APRÈS-MIDI : JARDIN LABYRINTHE MILLE FLEURS

(sortie à confirmer ou susceptible d'être remplacée)

Les labyrinthes aux 1000 fleurs renferment différents espaces de parcs et jardins thématiques pour des balades de plaisir et de découverte. Jardin tropical, zen, méditerranéen, découvrez les plantes et fruits du monde entier.

Tarif : 6€

Inscription à partir du 30 avril et renseignements auprès d'Elodie et Nathalie

VENDREDI 23 MAI

NOCES D'OR ET DE DIAMANT

La Ville de Narbonne met à l'honneur les couples qui célèbrent en 2025 leurs noces d'or (50 ans de mariage) ou de diamant (60 ans de mariage). Si vous êtes concernés, **rapprochez-vous du service Animation seniors avant le 28 février.**

Les places étant limitées, il est préférable de prendre contact dès réception du programme auprès de Lise.

Afin de faciliter les formalités, munissez-vous de votre extrait de mariage et votre photo de mariage.

MARDI 27 MAI

JOURNÉE : SUR LES RAILS DU LARZAC

- Ce voyage original à vélorail (8km) et train touristique vous fera découvrir une voie ferrée pleine de charmes et de mystères.
- Déjeuner dans un train.
- Visite du village La Commanderie, siège des templiers et des hospitaliers, qui témoigne à elle seule de 600 ans de présence continue des ordres religieux et militaires en Occident. Découvrez la vie de ces moines soldats à leur apogée.

Tarif : à définir

Inscription à partir du 7 avril et renseignements auprès d'Elodie et Nathalie

JUIN

MARDI 3 JUIN

APRÈS-MIDI : PEZENAS

Marchez sur les pas de Molière qui a séjourné à plusieurs reprises à Pézenas entre 1650 et 1656. Découvrez les lieux marqués par sa présence : la boutique du barbier Gély et son fameux fauteuil, l'hôtellerie du bât d'argent, mais aussi le monument édifié en son honneur et sa mémoire toujours vivante au fil des rues.

Tarif : 6€

Inscription à partir du 22 mai et renseignements auprès d'Elodie et Nathalie

VENREDI 6 JUIN

JOURNÉE : TRAIN DE MONTJOIE

- Balade en petit train au départ de Rosas. Vous pénétrerez dans le parc naturel du cap de Creus par la côte, vous grimpez au sommet du Puigrom pour profiter de l'admirable vue panoramique de la baie de Rosas, classée à l'Unesco comme l'une des plus belles du monde.
- Déjeuner à Rosas.
- Départ pour la Junquera.

Tarif : 52€

Inscription à partir du 28 avril et renseignements auprès d'Elodie et Nathalie

MARDI 11 JUIN

JOURNÉE : BALADE ET DÉJEUNER À BORD DE L'OCCITANIA

Embarquez pour une balade dépayssante et gourmande sur le célèbre Canal du Midi, ouvrage inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Larguez les amarres face à la gare de Matabiau pour une balade dans la ville rose et ses alentours jusqu'au Pont des Demoiselles.

Tarif : 70€

Inscription à partir du 28 avril et renseignements auprès d'Elodie et Nathalie

VENDREDI 13 JUIN

APRÈS-MIDI : THÉ DANSANT

Venez célébrer le printemps sous le chapiteau du Parc des Sports.

De 14h30 à 17h30

Tarif : 10€ (pâtisserie et boisson incluses)

Inscription à partir du 17 février auprès du Service animation seniors.



VENDREDI 20 JUIN

JOURNÉE : PARC AUSTRALIEN + LAC DE LA CAVAYÈRE

- Partagez une expérience inoubliable en immersion avec les animaux australiens : kangourous, autruches, wallabys, émeus... Une aventure ludique et culturelle au pays des chercheurs d'or et des Aborigènes.

- Repas tiré du sac au Lac de la Cavayère.

- Promenade, baignade et farniente au lac.

Tarif : 10€

Inscription à partir du 2 juin et renseignements auprès d'Elodie et Nathalie

DESTINATIONS À L'ÉTUDE :

MERCI DE VENIR RÉCUPÉRER LES PROGRAMMES DÈS AVRIL 2025.

NOS RENDEZ-VOUS

JEUDI 11 SEPTEMBRE

GRANDE GUINGUETTE DES SENIORS

Suite au succès de la première édition, la Grande Guinguette des seniors à l'Aréna revient cette année avec encore plus d'énergie et de convivialité !

Ne manquez pas cet évènement festif !

Billetterie disponible dès juillet 2025.





Service Animation seniors
Espace Mirabeau
21 bis cours Mirabeau
11100 Narbonne
04 68 90 26 32
Horaires : 9h-11h50 / 14h-17h30

Retrouvez le programme sur :
narbonne.fr/programme-animation-seniors-0



Programme conçu par la Ville de Narbonne.
Photographie : Adobe Stock, Freepik, Jean-Marc Cornu.
Impression : Imprimerie de Bourg, Novembre 2024