

ANIMATIONS & ACTIVITÉS

Du 29/11/25 au 7/12/25

DESTINATION #PYRÉNÉESARIÉGEOISES

www.pyrenees-ariegeoises.com

info@pyrenees-ariegeoises.com

Tél. : 05 61 64 60 60



ZOOM

À NE PAS MANQUER

DU 5 AU 6/12/25

AX-LES-THERMES
Téléthon 2025



France 3 TV



TÉLÉTHON
5-6 DÉC. 2025

AFM TÉLÉTHON
INNOVER POUR GUÉRIR

5-6
DÉCEMBRE
2025

Participation libre.

Le Téléthon c'est une mobilisation exceptionnelle ! Un élan de solidarité unique de plusieurs millions de participants qui donne à l'AFM-Téléthon les moyens de mener le combat contre la maladie.

05 61 64 60 60

ZOOM

À NE PAS MANQUER

SAMEDI 6 DÉCEMBRE

TARASCON-SUR-ARIÈGE

Soutenez "Miss Midi-Pyrénées" à Miss France



SAMEDI 6 DÉCEMBRE
SUR TF1

SOUTENEZ
Léa Chabrel
Miss
Midi-Pyrénées

VOTEZ LORS
DE L'ÉLECTION
SI ELLE ACCÈDE AU TOP 12

Miss France

Accès libre.

Soutenez Léa Chabrel, Miss Midi-Pyrénées... originaire de Tarascon sur Ariège... Votez pour Léa lors de l'élection "Miss France" le 6 décembre sur TF1...

05 61 64 60 60

SAMEDI 29 NOVEMBRE

AX-LES-THERMES

Cinéma "Séance"

📍 Cinéma du Casino

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

17h00 - ARCO

20h30 - LA FEMME LA PLUS RICHE DU MONDE

📞 05 61 64 38 00

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

❤️ Téléthon ACAP 2025

📍 Place Roussel

C'est le TELETHON avec Les Amis des chemins d'Ax et les Sapeurs Pompiers
8h30 - Vente de canelés sur le marché
13h30 - Marche solidaire - RDV parking Eglise
Au retour, boisson chaude offerte.
Tous les bénéfices seront reversés au Téléthon.

📞 0660733398

<http://amisdescheminsdax.org>

Marché

⌚ 8h-13h 📍 Place Roussel

⌚ Accès libre.

Venez flâner au marché...

📞 05 61 64 20 21

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

Concert / chant choral "choeurs de femmes"

⌚ 20h-22h 📍 Eglise St Vincent

⌚ Entrée libre.

Musiques du monde, polyphonies, variétés françaises, pop
Direction Rita IBRAHIM au piano Jia Wen Gan

📞 06 81 40 94 07

LES CABANNES

❤️ Spectacle : "Rien ne se perd"

⌚ 16h30 Réservation nécessaire 📍 7, Rue Principale - Médiathèque

⌚ Gratuit.

Clown, Marionnettes : "Rien ne se perd"

Recyclerie

Eloïse Bourscheidt. Association Le Théâtre de la Terre.

📞 05 61 05 22 54

RODOME

Petit marché à la ferme

⌚ 10h-13h 📍 Hameau de Caillens

⌚ Accès libre.

Petit marché de producteurs (pain, fromages, miel, ect.) et artisans locaux à la Salamandre...
Restauration sur place

📞 06 84 13 17 70

TARASCON-SUR-ARIÈGE

Cinéma "séances"

📍 Centre culturel F. Mitterrand

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

14h - *La vie de château*

16h - *Les braises*

📞 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...

📞 05 34 09 88 88

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

Noël avant Noël

⌚ 14h 📍 Salle polyvalente du Centre Social

⌚ Gratuit.

L'après midi des enfants et des familles avec divers ateliers créatifs et jeux ...

13h30 à 16h : Ateliers de jeux

16h30 : Spectacle

17h : Goûter

📞 05 61 05 05 55

❤️ "Jaurès raconté par son peuple" par O. de Robert

⌚ 20h30 📍 Centre Multimédia François Mitterrand

Sans artifice, à voix nue, Olivier de Robert met son talent de conteur au service d'un personnage presque légendaire, choisissant de ne jamais l'incarner mais de le faire revivre à travers les mots et les émotions de ceux qui furent "son" peuple.

📞 05 34 09 88 88

[https://mairie-tarasconsurariege.fr/](https://mairie-tarasconsurariege.fr)

DIMANCHE 30 NOVEMBRE

ASTON

❤️ Donnerie Solidaire de Noël

⌚ 10h-16h 📍 Salle Pluriactivités

⌚ Gratuit.

Apportez jeux, vêtements, petits électroménager, meubles, outillages, livres... L'association "Vèbre Chemins Faisant" et les Restos du Coeur d'Ax.

📞 06 38 24 63 61

LES CABANNES

Marché

⌚ 8h-13h 📍 Place des Platanes

⌚ Accès libre.

Chacun a ses petites habitudes, se rendre au marché...

📞 05 61 64 77 09

<https://www.lescabannes.com>

NIAUX

Bourse aux skis

 Salle Municipale Paul DELPY

 Accès libre.

Le Ski Club du Montcalm organise sa Bourse d'Hiver...

Les bonnes affaires tout schuss !

9h30 à 12h : Dépôt des objets

14h à 17h : Vente

TARASCON-SUR-ARIÈGE

Cinéma "séances"

 Centre culturel F. Mitterrand

 Plein tarif : 7 € - Tarif réduit : 5 €

18h30 - *PREDATOR : Badlands*

Interdit aux moins de 12 ans.

20h30 - *La Bonne Etoile*

 05 34 09 86 50

Vide grenier à Tarascon-sur-Ariège

 10h-18h  Place du 19 mars 1962

 Accès libre.

Découvrez un trésor d'occasion lors de notre incroyable Vide Grenier !

www.mairie-tarascon.com/

"Jaurès raconté par son peuple" par O. de Robert

 16h  Centre Multimédia François Mitterrand

Sans artifice, à voix nue, Olivier de Robert met son talent de conteur au service d'un personnage presque légendaire, choisissant de ne jamais l'incarner mais de le faire revivre à travers les mots et les émotions de ceux qui furent "son" peuple.

 05 34 09 88 88

[https://www.mairie-tarasconsurariege.fr/](http://www.mairie-tarasconsurariege.fr/)

MARDI 2 DÉCEMBRE

AX-LES-THERMES

Marché

 8h-13h  Place Roussel

 Accès libre.

Venez flâner au marché...

 05 61 64 20 21

www.mairie-ax.fr/

Atelier d'écriture au Zèbre

 18h30  12, Rue Gaspard Astrié

 Accès libre.

DILING DILING !!!

Venez faire vivre les objets... Et donc les crayons, les stylos, les livres, les carnets ?

N'hésitez pas à penser à un objet ...

 07 43 15 39 61

TARASCON-SUR-ARIÈGE

Cinéma "séance"

 Centre culturel F. Mitterrand

 Plein tarif : 7 € - Tarif réduit : 5 €

21h - *PREDATOR : Badlands (VOSTFR)*

Interdit aux moins de 12 ans.

 05 34 09 86 50



Cinéma film SURPRISE en avant première

 Centre culturel F. Mitterrand

 Tarif unique : 5 €

Laissez-vous tenter par l'inconnu !

*Après la séance, L'ENTRE'ACT propose un apéritif à partager dans le hall du cinéma
C'est l'occasion de discuter du film d'un verre !*

 05 34 09 86 50

MERCREDI 3 DÉCEMBRE

ARIGNAC



Ferme de P.A.N : Atelier "l'Ecole du dehors"

 14h-15h - 16h-16h45 Sur inscription  16, Chemin du Trémental

 Enfant 10 €

Envie d'un après-midi au grand air pour vos enfants ?

Un moment ludique pour les petits curieux qui aiment apprendre dehors en s'amusant !

14h - pour les 6/10 ans

16h - pour les 3/5 ans

 06 44 29 48 18

https://www.fermedepan.fr/

AX-LES-THERMES

Bébé bouquine

 10h-10h30  Médiathèque - Allées Paul Salette

 Entrée libre.

L'heure du conte des bébés : lectures autour de Noël de 0 à 3 ans (accompagnés d'un adulte)

 05 61 03 13 35

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

TARASCON-SUR-ARIÈGE

Cinéma "séances"

 Centre culturel F. Mitterrand

 Plein tarif : 7 € - Tarif réduit : 5 €

14h30 - *Super grand prix*

16h10 - *Wicked : partie 2*

18h35 - *Insaisissables 3*

20h30 - *Ciné9 : Deux procureurs (VOSTFR)*

 05 34 09 86 50

www.cinema-tarasconsurariege.fr/

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-tarasconsurariege.fr/

Les contes du mercredi

 16h  Bibliothèque - Centre Multimédia F. Mitterrand

 Gratuit.  A partir de 3 ans

Conte : "Pas de Noël pour les lutins !" avec "Les Z'happy Conteuses"...

 05 61 66 13 74

[https://lad-paysdetarascon.bibenligne.fr/](http://lad-paysdetarascon.bibenligne.fr/)

JEUDI 4 DÉCEMBRE

AX-LES-THERMES

Cinéma "Séance"

📍 Cinéma du Casino
€ Plein tarif : 6 € - Tarif réduit : 4 €
20h30 - ON FALLING
📞 05 61 64 38 00
<https://www.ax-animation.com/>

TARASCON-SUR-ARIÈGE

Cinéma "séances"

📍 Centre culturel F. Mitterrand
€ Plein tarif : 7 € - Tarif réduit : 5 €
18h30 - Muganga - Celui qui soigne
Interdit - 12 ans avec avertissement
20h30 - Wicked : partie 2 (VOSTFR)
📞 05 34 09 86 50
www.cinema-tarasconsurariege.fr

VAL-DE-SOS

Marché

⌚ 8h-13h📍 Place du Gravier
€ Accès libre.
Faire un petit tour au marché...le jeudi matin
📞 05 61 64 88 25

VENDREDI 5 DÉCEMBRE

AX-LES-THERMES

C'est officiel : on ouvre le 5 décembre ! Ax 3 Domaines

📍 Plateau de Bonascre
La station Ax 3 Domaines a hâte de vous revoir sur les pistes !
📞 05 61 64 20 06
<https://www.ax-ski.com>

Cinéma "Séance"

📍 Cinéma du Casino
€ Plein tarif : 6 € - Tarif réduit : 4 €
20h30 - LES BRAISES
📞 05 61 64 38 00
<https://www.ax-animation.com/>

Le Jeu de Piste de l'Office de Tourisme "Le Mystère des eaux"

⌚ 9h-12h30 - 14h30-18h
€ Gratuit.
Partez à l'aventure pour résoudre des énigmes et relever les défis à travers une enquête sur le mystère de ses eaux !
Le carnet de route est à récupérer à l'Office de tourisme d'Ax-les-Thermes.
📞 05 61 64 60 60
<https://www.pyrenees-ariegeoises.com>

TARASCON-SUR-ARIÈGE

Cinéma "séances"

📍 Centre culturel F. Mitterrand
€ Plein tarif : 7 € - Tarif réduit : 5 €
18h - Ciné Débat : Différente
21h - Running Man (Interdit aux moins de 12 ans.)
📞 05 34 09 86 50
www.cinema-tarasconsurariege.fr

Ciné Débat

📍 Centre culturel F. Mitterrand
€ Gratuit.
18h - Différence
Séance suivie par un échange & débat...
Thématiques abordées : Devenir parents lorsqu'on est différent ou porteur de handicap, vie de couple et sexualité.
Puis un buffet convivial avec pizzas offertes
📞 07 88 69 74 80 - 05 34 14 32 32

Le Jeu de Piste de l'Office de Tourisme "Le mystère du temps"

⌚ 9h-12h30 - 14h30-18h📍 Centre Multimédia
€ Gratuit.
Partez à l'aventure pour résoudre des énigmes et relever les défis à travers une enquête sur le mystère du temps !
Le carnet de route est à récupérer à l'Office de tourisme de Tarascon sur Ariège.
📞 05 61 64 60 60
<https://www.pyrenees-ariegeoises.com>

SAMEDI 6 DÉCEMBRE

ASCOU

Marché de Noël

⌚ 14h-18h📍 Au foyer devant l'église
€ Accès libre.
Marché de Noël pendant 2 jours !!!
Stands d'artisanat et de produits locaux...
Vin et chocolat chauds sur place
📞 05 61 64 21 23

AX-LES-THERMES

Cinéma "Séances"

📍 Cinéma du Casino
€ Plein tarif : 6 € - Tarif réduit : 4 €
17h00 - LE GANG DES AMAZONES
20h30 - SIX JOURS, CE PRINTEMPS-LA
📞 05 61 64 38 00
<https://www.ax-animation.com/>

Marché

⌚ 8h-13h📍 Place Roussel
€ Accès libre.
Venez flâner au marché...
📞 05 61 64 20 21
www.mairie-ax.fr/

Le Jeu de Piste de l'Office de Tourisme "Le Mystère des eaux"

⌚ 9h-12h30 - 14h30-18h

€ Gratuit.

Partez à l'aventure pour résoudre des énigmes et relever les défis à travers une enquête sur le mystère des eaux !

Le carnet de route est à récupérer à l'Office de tourisme d'Ax-les-Thermes.

📞 05 61 64 60 60

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

❤️ 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

LUZENAC

Atelier de calligraphie japonaise

⌚ 14h30-16h 📍 Rue de la Mairie

€ Gratuit. Sur inscription à partir de 12 ans.

Venez vous essayer à la calligraphie japonaise avec William Tosi.

Déroulé : brefs repères historiques, bases pratiques (posture, geste et souffle), expression créative

Matériel fourni

📞 05 61 04 77 45

SAURAT

❤️ Concert de Noël

⌚ 17h 📍 Eglise

€ Participation libre.

La Chorale féminine "Les Voix du Chœur" chante Noël

Classiques français et anglo-saxons donneront une ambiance conviviale à l'esprit de Noël.

📞 05 61 05 67 19

TARASCON-SUR-ARIÈGE

Cinéma "séances"

📍 Centre culturel F. Mitterrand

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

11h & 18h30 - Running Man (Interdit aux moins de 12 ans.)

14h - Super grand prix

16h & 21h - Wicked : partie 2

📞 05 34 09 86 50

www.cinema-tarasconsurariege.fr

Marché - Place du 19 mars 1962

⌚ 8h-13h 📍 Place du 19 mars 1962

€ Accès libre.

Faire un petit tour, flâner au marché...

📞 05 34 09 88 88

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

Le Jeu de Piste de l'Office de Tourisme "Le mystère du temps"

⌚ 9h-12h30 - 14h30-18h 📍 Centre Multimédia

€ Gratuit.

Partez à l'aventure pour résoudre des énigmes et relever les défis à travers une enquête sur le mystère du temps !

Le carnet de route est à récupérer à l'Office de tourisme de Tarascon sur Ariège.

📞 05 61 64 60 60

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

Atelier Calligraphie & Arts Graphiques

⌚ 14h-18h 📍 MJC - 4, Rue de l'Horte

€ Tarif unique : 25 €

Découvrez la calligraphie...

Recherches plastiques, graphiques, impressions

Lisibilité & écritures

📞 05 61 05 16 90

DIMANCHE 7 DÉCEMBRE

ARIGNAC

Marché de Noël de la ferme de P.A.N.

⌚ 10h-18h 📍 16, Chemin du Trémental

€ Accès libre.

Avec Tombola, Visite du Père Noël, Animations pour les enfants et Marché des Artisans.

📞 06 44 29 48 18

<https://www.fermedepan.fr>

ASCOU

❤️ Marché de Noël

⌚ 10h-18h 📍 Au foyer devant l'église

€ Accès libre.

Marché de Noël pendant 2 jours !!!

Stands d'artisanat et de produits locaux...

Vin et chocolat chauds sur place

📞 05 61 64 21 23

LES CABANNES

Marché

⌚ 8h-13h 📍 Place des Platanes

€ Accès libre.

Chacun a ses petites habitudes, se rendre au marché...

📞 05 61 64 77 09

<https://www.lescabannes.com>

Visite "Moi, Anéto, Chien de traîneau"

⌚ 12h30-13h30 📍 Plateau de Beille

€ Adulte : 16 € - Enfant 13 €

Venez découvrir, à leur contact, le monde des chiens de traîneau, leur histoire en tant que chiens des peuples nomades du grand nord, puis d'auxiliaires des chercheurs d'or d'Alaska, et aujourd'hui d'athlètes au grand cœur.

📞 06 51 52 01 40

<https://www.angaka.com/hiver>

TARASCON-SUR-ARIÈGE

Cinéma "séances"

📍 Centre culturel F. Mitterrand

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

11h - *Running Man (Interdit aux moins de 12 ans.)*

18h30 - *Wicked : partie 2*

21h - *Insaisissables 3*

📞 05 34 09 86 50

www.cinema-tarasconsurariege.fr

ET AUSSI

LES CABANNES

Balades avec les chiens de traîneaux

⌚ 10h-16h30 lundi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi, dimanche.📍 Plateau de Beille

€ Plein tarif : 40 / 300 € Tarif réduit : €

"Confortablement installé dans un grand traîneau (ou dans un kart à chiens par manque de neige), laissez vous guider par un musher diplômé, au rythme de ses chiens de traîneau : animaux exceptionnels et attachants."

Sur réservation

📞 06 51 52 01 40

[https://www.angaka.com/catégorie-produit/hiver/chiens-de-traineaux/](http://www.angaka.com/catégorie-produit/hiver/chiens-de-traineaux/)

SAVIGNAC-LES-ORMEAUX

Formule Goûter/Piscine

⌚ 15h-20h jeudi, vendredi, samedi, dimanche. 15h-18h45 mercredi.📍 Camping Paradis La Marmotte

€ Adulte : 10 € - Enfant 6 €

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

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...

📞 05 61 64 24 40

www.camping-lamarmotte.com

VAL-DE-SOS

Les matinées Astronomiques

⌚ 10h30-12h tous les jours📍 Village - Vicdessos

€ Adulte : 20 € - Enfant 10 €

Observation du soleil avec une lunette spéciale.

Tenter l'aventure, car les matinées observations du soleil sont en général moins recherchées mais c'est très souvent une belle surprise pour les personnes qui se laissent tenter !

📞 06 89 62 74 83 - 06 13 77 93 97

www.arborescence-mediation.fr

TARASCON-SUR-ARIÈGE

❤️ Orangez la ville !!!

📍 4, Rue de l'Horte

€ Gratuit.

En novembre, oranger le monde !

STOP aux violences faites aux femmes.

📞 06 72 80 29 67 - 05 34 14 32 32

VAL-DE-SOS

Soirée Astronomique

⌚ 21h-23h tous les jours📍 Village - Vicdessos

€ Adulte : 20 € - Enfant 10 €

Venez profiter d'un télescope particulièrement lumineux, découvrez les nébuleuses, les galaxies mais également les planètes Vénus, Mars, Jupiter et Saturne.

📞 06 89 62 74 83 - 06 13 77 93 97

www.arborescence-mediation.fr

TARASCON-SUR-ARIÈGE

❤️ Viens fêter ton anniversaire dans ton cinéma

📍 Centre Culturel François Mitterrand

€ Tarif unique : 10 €

Une place de cinéma pour le film de ton choix à l'affiche

Une visite de la cabine de projection

Un goûter d'anniversaire avec jeux

Une photo souvenir à rapporter à la maison

[https://cinema-tarasconsurariege.fr/](http://www.cinema-tarasconsurariege.fr/)

LES CABANNES

Visite "Au cœur de la Meute"

⌚ 13h-14h lundi, mardi, jeudi, vendredi, samedi, dimanche.📍 Plateau de Beille

€ Adulte : 16 € - Enfant 13 €

Laissez vous envahir par leur joie de vivre...

Venez découvrir ces animaux exceptionnels, pénétrez dans leur monde fascinant et soyez surpris par leur douceur, leur tendresse et leur complicité !

📞 06 51 52 01 40

[https://www.angaka.com/hiver](http://www.angaka.com/hiver)

ACTIVITÉS

DU 1/05/25 AU 31/10/26

TARASCON-SUR-ARIÈGE

Via Ferrata avec Marie Escalade Canyon

📍 Banat

Adulte : à partir de 35 € 🚶 A partir de 6 ans

Partez pour une randonnée verticale...

📞 650583877

<http://marie-escalade-canyon-ariege.weebly.com/>

DU 15/09 AU 17/12/25

SAVIGNAC-LES-ORMEAUX

Hatha Yoga et Yin Yoga avec Caroline

⌚ 18h30-19h45 mercredi. 18h15-19h30 lundi.📍 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](http://carolinecavallero.wixsite.com/spandayoga)

DU 23/09/25 AU 30/06/26

SAVIGNAC-LES-ORMEAUX

Yoga doux sur chaise et Hatha Yoga avec Chrystel

⌚ le mardi. Pas de cours pendant les vacances scolaires.📍 Salle des Fêtes

€ Adulte : 15 €

Prenez une pause et reconnectez-vous à votre corps, votre souffle et à votre esprit.

Vos Rendez-vous :

10h30 -11h45 - Séance de Yoga avec chaise et accessoires. Douceur et intensité

18h45 -20h : Séance de Hatha Yoga

📞 06 81 62 70 49

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

DU 24/09 AU 19/12/25

LES CABANNES

Hatha et Nidra Yoga avec Chrystel

⌚ 8h15-9h30 et 9h45-10h30 mercredi.📍 Sacrum

€ Adulte : 15 / 24 €

Prenez une pause et reconnectez-vous à votre corps, votre souffle et à votre esprit.

Pensez à vous inscrire !

📞 06 81 62 70 49

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

DU 24/09/25 AU 23/06/26

PRADES

Hatha Yoga avec Chrystel

⌚ 18h30-19h45 mercredi.📍 Salle des fêtes

€ Plein tarif : 15 € Tarif réduit : €

Prenez une pause et reconnectez-vous à votre corps, votre souffle et à votre esprit.

Pensez à vous inscrire !

📞 06 81 62 70 49

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

DU 21/10 AU 30/12/25

ORLU

Stage photos Animaliers Pyrénées avec le Dahu Ariégeois

📍 Les Forges d'Orlu

€ Adulte : 270 €

Stage Photo - Faune sauvage des Pyrénées

📞 06 02 35 81 41

<https://dahu-ariegeois.fr/>

DU 1/11 AU 14/12/25

IGNAUX

Participez à nos entraînements : Baptême en grand attelage

📍 Col du Chioula

€ Adulte : 48 € 📲 A partir de 12 ans

Baptême en Grand Attelage !!

Découvrez les sensations de l'attelage de chiens de traîneaux et participer à l'entraînement de nos athlètes à 4 pattes.

📞 07 69 43 56 06

<https://www.terre-sauvage.org/>

DU 1/11 AU 20/12/25

AX-LES-THERMES

Aquagym aux Bains du Couloubret

⌚ 9h samedi. 19h30 lundi, mercredi, jeudi. 13h mardi, vendredi.📍 Promenade Paul Salette

€ Adulte : 12 / 190 € 📲 A partir de 15 ans

Pour votre Forme et Santé, venez participer aux cours collectifs d'aquagym dans de l'eau thermale soufré, des bassins intérieur ou extérieur des Bains du Couloubret.

📞 05 61 02 64 41

www.bains-couloubret.com

DU 1/11/25 AU 1/06/26

USSAT

Spéléologie en famille : Découvrez la Grotte Chaude

⌚ 9h-17h samedi, dimanche.📍 Parking grillade Ariégeoise

€ Tarif unique : 45 €

Spéléologie en famille : Découvrez la Grotte Chaude à 18°C
Une aventure souterraine ludique et confortable pour petits et grands !
Envie d'une activité insolite en famille en Ariège ? Partez à la découverte de la Grotte Chaude...

📞 06 88 73 81 72

<https://www.vertikarst.fr/>

DU 18/11 AU 9/12/25

AX-LES-THERMES

Aquatrainning aux Bains du Couloubret

⌚ 19h30-20h30 mardi.📍 Promenade Paul Salette

€ Adulte : 12 / 105 €

Ateliers d'aquabike : exercices avec frites, gants, altères et exercices de cardio. et vélo...

📞 05 61 02 64 41

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

DU 5/12/25 AU 27/03/26

AX-LES-THERMES

Raquettes à Ax 3 Domaines (journée) avec Pyrénées Excursions

⌚ 9h30-15h30 vendredi.📍 Plateau de Bonascre

€ Adulte : 35 € - Enfant 25 €

Sortez des sentiers battus dans la station d'Ax 3 Domaines. Journée en immersion dans la forêt. Découverte faune, flore et histoire locale.

📞 06 25 49 86 24

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

DU 6/12/25 AU 29/03/26

LES CABANNES

Mes 1ers pas en raquettes avec Angaka

📍 Plateau de Beille

€ Tarif unique : 19 €

Faites vos premiers pas en raquettes sous les conseils avisés de votre accompagnateur. Il vous montrera comment arpenter la forêt en toute liberté et vous donnera envie d'aller plus loin, aux confins des paysages de Beille.

📞 06 51 52 01 40

<https://www.angaka.com/categorie-produit/hiver/raquettes-a-neige/>