

**ZOOM** À NE PAS MANQUER

**DU 5 AU 6/12/25**

**AX-LES-THERMES**  
**Téléthon 2025**




**AFMTÉLÉTHON** 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** Miss France

SI ELLE ACCÈDE AU TOP 12

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/](http://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/>

## 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/](http://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://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/](http://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](http://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](http://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/>

## 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](http://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](http://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/](http://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 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>

## ♥ 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](http://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](http://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/categorie-produit/hiver/chiens-de-traîneaux/>

## 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](http://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](http://www.arborescence-mediation.fr)

## TARASCON-SUR-ARIÈGE

### 📍 Orangez la ville !!!

📍 4, Rue de l'Horte

€ Gratuit.

En novembre, orangez 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](http://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/>

## 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>

## 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-ariège.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>

## 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 soufrée, des bassins intérieur ou extérieur des Bains du Couloubret.

📞 05 61 02 64 41

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

#### Aquatrainig 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>

## 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/>