

Bouger, c'est prendre soin de soi

Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour commencer à bouger. À tout âge, l'activité physique contribue à notre bien-être et nous aide à rester en forme, aussi bien physiquement que mentalement. Marcher, faire du vélo, nager, danser, jardiner, faire quelques exercices de renforcement ou simplement éviter de rester assis trop longtemps : chaque mouvement compte. Il n'est pas nécessaire d'être un grand sportif pour profiter des bienfaits de l'activité physique.

Au village, nous avons la chance d'être soutenu par des professionnels, n'hésitez pas à vous renseigner

Le plus important est de trouver une activité adaptée à ses capacités et surtout de prendre plaisir à la pratiquer. Quelques minutes de marche, une séance de gymnastique douce ou une activité partagée avec d'autres peuvent déjà faire la différence.

À tout âge, bouger est un petit geste pour aujourd'hui et un grand investissement pour sa santé de demain.



Gym Santé

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Tous les lundis de 14h à 15h

Salle des fêtes

Association MA VIE : Inscription / Renseignements et Tarifs
Marion LAUZE : 06 15 83 69 27 - ma.vie.apa@gmail.com

GRILLE TARIFAIRE

Votre bien-être commence ici. Progressez, respirez, évoluez.

FORMULE	AU TRIMESTRE	L'ANNÉE
1 COURS / SEMAINE (au choix)	75 €	190 €
TOUTS LES COURS (accès illimité)	90 €	250 €

CRÉNEAUX HORAIRES

MARDI

- 19H15 / 19H45 TABATA
- 19H45 / 20H15 PILATES

JEUDI

- 16H00 / 16H30 BODYSCULPT
- 16H30 / 17H00 STRETCHING

POUR LES ADHÉRENTS À L'ANNÉE : LES 12 SÉANCES D'ACCÈS ILLIMITÉ SONT INCLUSES DANS LE TARIF, SANS SUPPLÉMENT !

1 SÉANCE DÉCOUVERTE offerte !

32 € / MOIS (1 COURS / SEMAINE)

12 € LA SEMAINE

CONTACT : 06.12.42.54.44 / 06.31.92.43.52

ALLÉE DES THERMES 1580 ALET LES BAINS

afabains@gmail.com

06.12.42.54.44 / 06.31.92.43.52

PLAN MAPS

ARFS ALETOIS

Votre bien-être commence ici. Progressez, respirez, évoluez.

SÉANCE DÉCOUVERTE OFFERTE

Tous niveaux

À PARTIR DU 15 SEPTEMBRE 2026

MARDI

- 19H15 / 19H45 TABATA
- 19H45 / 20H15 PILATES

JEUDI

- 16H00 / 16H30 BODYSCULPT
- 16H30 / 17H00 STRETCHING

TABATA

- Entraînement fractionné
- Améliore l'endurance
- Brûle des calories

PILATES

- Travaillez les muscles profonds
- Améliore la posture
- Stimule et régule

BODYSCULPT

- Entraînement musculaire
- Tonifie et sculpte
- Travaillez tout le corps

STRETCHING

- Étirement musculaire
- Améliore la souplesse
- Préviene les blessures

RSERVEZ VOTRE SÉANCE DÈS MAINTENANT

06 31 92 43 52 • 06 12 42 54 44

SALLE DES FÊTES

Allée des Thermes - Alet-les-Bains

PLAN MAPS

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Veolia 09 69 32 93 28

Numéros d'urgence à conserver à portée de main

Enedis 09 72 67 50 11

Orange 3900

GRDF 08 00473 333

Gendarmerie 17

Pompiers 18 infirmière Alet 06 75 68 54 62

Ouverture de la mairie

L'accueil physique et téléphonique se fera

du lundi au jeudi de

10h à 12h et de 14h à 16h

Et le vendredi de 10h à 12h

04 68 69 95 00

mairie.alet@wanadoo.fr

Facebook: Mairie d'Alet-les-bains

En Octobre ouverture du point accueil, du lundi au vendredi de 14h à 18h, le week end de 10h à 12h et de 14h à 18h.

L'Agence postale est ouverte lundi et samedi de 10h à 13h, mardi et jeudi de 14h à 17h

Prochaines collectes des encombrants :

Le mardi 27 octobre

Ramassage des déchets verts

Mercredis 14 et 28 octobre

Merci de vous inscrire

en mairie et afin de préserver la beauté de notre village, veillez à ne les sortir que le lundi soir ou le mardi soir pour les déchets

Informations municipales

« Octobre en gelées, Chenilles trépassées. »

Alet-les-Bains est désormais reconnue « Site patrimonial remarquable » (SPR), rejoignant ainsi les 900 communes françaises bénéficiant de ce dispositif de protection et de valorisation du patrimoine.

Engagées par l'ancien conseil municipal, les démarches ont été poursuivies par la nouvelle équipe. En juillet dernier, le maire Richard Audabram, accompagné de plusieurs élus, Zoubida Ferroudji et Christian Gayda, a présenté le projet devant la Commission nationale du patrimoine et de l'architecture (CNPA), réunie au Louvre à Paris.

Cette reconnaissance va au-delà du seul aspect patrimonial. Elle doit permettre à notre cité de bénéficier de l'accompagnement de l'État et de dispositifs favorisant la restauration et la mise en valeur du patrimoine, notamment à travers certains avantages fiscaux. Pour la municipalité, ce classement ouvre ainsi de nouvelles perspectives pour préserver l'identité du village et poursuivre sa valorisation.

Plusieurs projets sont déjà engagés, comme la restauration du rempart nord, de la porte et du pont de Cadène. Le réaménagement de la place de la République, attendu depuis plusieurs années, a été retardé afin de prendre en compte les risques liés à l'ancienne auberge protégée au titre des Monuments historiques. Une étude a permis d'envisager une solution garantissant la préservation du bâtiment. Les travaux pourraient ainsi débuter avant la fin de l'année. À travers ces différents projets, la commune souhaite préserver son patrimoine tout en redonnant vie au cœur de la cité médiévale.

INITIATION / PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN

DÉCOUVRIR ET PRATIQUER LE TAI CHI CHUAN ÉCOLE YANG, LE QI GONG, LA GÉSTUELLE ALCHIMIQUE TAOÏSTE.

TOUTS LES LUNDIS 17H

ALET-LES-BAINS (SALLE DES FÊTES)

07 82 70 06 25 - ASSOLEVRILO@gmail.com

YOGA Pneumacorps

Un yoga doux basé sur l'écoute et la conscience du corps

En ligne

1 séance = 12 € / séquence la même semaine = 20 €

LUNDI 19h 20h15

JEUDI 19h 20h15

En présentiel

Cours particuliers 1h = 55 € 1h 30 = 50 €

Ateliers ponctuels 20 €

L'Inopinée : retrouvez votre équilibre !

milene.brulin@orange.fr

06.23.67.23.11

<https://www.facebook.com/INOPINEE>

YOGA SENIOR sur chaise à votre domicile !

Une pratique de BIEN-ÊTRE DOUCE et accessible pour entretenir la MOBILITÉ, travailler la COORDINATION, libérer la RESPIRATION et SOULAGER les douleurs liées aux tensions chroniques.

L'Inopinée Retrouvez votre équilibre !

SIRET 533 507 406 00064

milene.brulin@orange.fr

06.23.67.23.11

Mail: accueilabbaye@aletlesbains.com
Panneau pocket
Site: www.aletlesbains.com
Facebook: Abbaye d'Alet-les-bains

MENTIONS LEGALES

Edition et impression : Mairie d'Alet les Bains
Responsable de l'édition : Stéphanie GUILHEM

En Septembre à Alet-les-Bains

Un beau succès pour les Journées du Patrimoine à Alet-les-Bains

À l'occasion des Journées européennes du patrimoine, Alet-les-Bains et son abbaye ont reçu, plus de 220 visiteurs venus découvrir ou redécouvrir les richesses de notre cité. Parmi les temps forts, les visites guidées proposées par Richard Audabram ont rencontré un très beau succès : plus de 160 personnes, réparties sur quatre visites, ont suivi avec attention ses explications et ses anecdotes sur l'histoire d'Alet-les-Bains.

Son enthousiasme et sa capacité à rendre l'histoire vivante ont largement contribué au succès de ces visites.

Les Journées du patrimoine sont nées en France en 1984, à l'initiative du ministère de la Culture, sous le nom de « Journée portes ouvertes dans les monuments historiques ». L'objectif était de permettre au plus grand nombre de découvrir des lieux patrimoniaux habituellement fermés au public ou de mieux connaître ceux qui font partie de notre quotidien.

Le succès de cette initiative a conduit à son développement en Europe et en 1991, le Conseil de l'Europe lance les Journées européennes du patrimoine, aujourd'hui organisées dans de nombreux pays.

À Alet-les-Bains, cette journée prend tout son sens : elle permet de transmettre une histoire, de faire découvrir un patrimoine exceptionnel et surtout de créer un lien entre les habitants, les visiteurs et les générations.

220 visiteurs, dont plus de 160 venus suivre les visites commentées : un beau témoignage de l'intérêt porté à l'histoire et au patrimoine d'Alet-les-Bains.



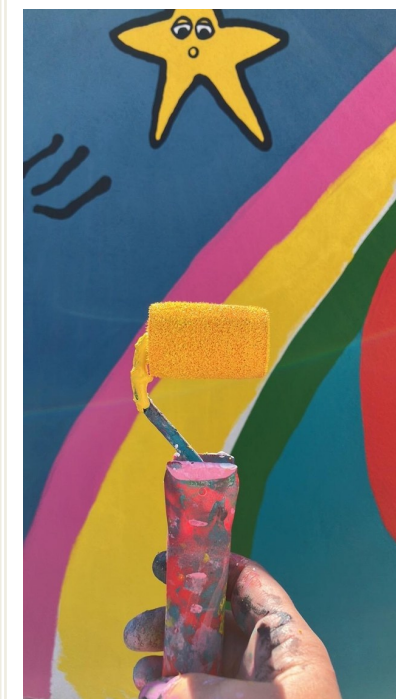
Septembre marque le retour des soirées jeux à la médiathèque, devant nous une nouvelle année de fou rire, de mauvaise foi (il en faut un peu), de stratégie et de triche de bons joueurs et de mauvais perdants. Mais tout ça dans une ambiance conviviale et bon enfant. Sans oublier les gourmandises apportées par les participants, certaines excellentes spécialités étaient là pour amadouer les plus coriaces joueurs, mais nous sommes restés inflexibles. Vivement la prochaine !!

En Octobre à Alet-les-Bains

Les 10 et 11 octobre, les Journées des Ateliers d'Artistes d'Occitanie nous invitent à aller à la rencontre de celles et ceux qui dessinent, peignent, sculptent, imaginent et mettent un peu de couleur dans notre quotidien. Et des couleurs, à Alet-les-Bains, on sait où en trouver ! Direction l'univers de Maria Slovakova, artiste peintre et illustratrice installée dans notre cité. Chez Maria, les couleurs éclatent, les personnages prennent vie, l'imaginaire s'invite partout et la fantaisie n'est jamais très loin.

Pousser la porte de son atelier, c'est entrer quelques instants dans son monde à elle : un monde joyeux, poétique, parfois surprenant, toujours singulier... où l'on regarde, on échange, on découvre et, surtout, on rencontre l'artiste derrière les œuvres.

Car c'est aussi tout l'esprit de ces journées : mettre un visage derrière une création. Parce que la culture ne vit pas seulement dans les musées et les grandes villes.



CÉDRIC & SÉVERINE
TRAITEUR
PLATS À EMPORTER • TRAITEUR À DOMICILE
ÉVÉNEMENTIEL

Repas convivial et gourmand
— AU PARC DES THERMES —
Alet les Bains

DIMANCHE 04 OCTOBRE 2026
MIDI

Pensez à apporter vos couverts, assiette creuse de préférence, couverts et verre !

AU MENU

- Verre de bienvenue avec pièces cocktails
- Couscous poulet merguez
- Salade de fruits
- Vin blanc, rouge, bières en vente sur place

20€ par personne

Sur réservation uniquement

Renseignements et réservations au **07 61 11 17 33**
Paiement à la réservation

C&S Traiteur
2 impasse du séminaire • Alet les Bains

MÉDIATHÈQUE D'ALET LES BAINS
ET L'ASSOCIATION **CULTURE JEUX ET DRAGONS**

SAMEDI le 17/10

VOUS PROPOSENT UNE

SOIRÉE JEUX

REPAS AUBERGE ESPAGNOLE
ENTRÉE LIBRE À PARTIR DE 20H

INSCRIPTION À LA MÉDIATHÈQUE
OU PAR MAIL :
CULTUREJEUXDRAGONS@GMAIL.COM
TOMA.GARRETA@GMAIL.COM

Amistat
organise:

Un Marché de Producteurs et Artisans Locaux

Alet-les-Bains, Jardin des Thermes
Samedi 31 Octobre de 9h à 18h

Concours de tarte salée

Inscription et règlement par mail : amistat1580@gmail.com

Stand Maquillage enfant

ASSOCIATION ALETOISE DES PARENTS D'ÉLÈVES ORGANISE
VENEZ FAIRE FRISSONNER LA NUIT D'ALET-LES-BAINS !

SOIRÉE HALLOWEEN
LE 31 OCTOBRE À LA SALLE DES FÊTES À PARTIR DE 18 H

SOIRÉE DES LANTERNES
BUVETTE ET PETITE RESTAURATION

- Croque Mr. • Crêpes • Gaufres
- VENTE DE LANTERNES
- OUVERT À TOUS

Association des parents d'élèves

Bourse au Jouet - et - Vide Dressing Hiver

Le 8 Novembre de 9h à 17h

Petite restauration

5€ la table

Réservation avant le **20 octobre**

Renseignements et réservation au **0637123624**

Salle des fêtes | Alet les Bains