

POUR VOS ACTIVITES

CULTURELLES

SPORTIVES

BIEN-ETRE

PENSEZ

FOYER RURAL ABEILHAN



Renseignements

04.67.39.00.95 // 06.85.09.38.76

07.61.35.81.18 // 04.67.11.54.75

Site internet : foyer-rural-abeilhan.fr

Les potes iront



Ouvert de
8h-12h30
17h-19h

Chez Nath
Fruits & Légumes
Produits du terroir

ABEILHAN 53 avenue Jean Moulin
06-87-43-78-56 potesiront@gmail.com

Boulangerie SABATIER
Boulangier - Pâtissier - Chocolatier



33 Avenue Jean MOULIN
34290 ABEILHAN

Tel : 04-67-39-01-35



Ô Sain des Sens
Épicerie fine

3 impasse Cesar Franck 34 290 Abeilhan
osaindesens@gmail.com
06.37.52.21.25

DOMAINE DE

Lotantique



Elisa & J-Claude
CREBASSA

Vin de Pays
Côtes de Thongue

ABEILHAN : 04-67-39-05-11
06-13-14-52-75



La Galère
Steph




PIZZA À EMPORTER

OUVERT DU MARDI AU DIMANCHE DE 18H30 À 22 H
VENDREDI ET SAMEDI JUSQU'À 23 H

4 RUE JEAN BAPTISTE POQUELIN 34290 ABEILHAN
TÉL : 07 68 31 54 76
WWW.PIZZA-ABEILHAN.FR



L'instant Cocoon

L'instant Cocoon
18 avenue Paul Valéry
34290 ABEILHAN
04 99 41 69 91

 L'instant Cocoon
 Lintantcocoon.alexia@gmail.com

LES FILLES DE SEPTEMBRE



DOMAINE
LES FILLES DE SEPTEMBRE
VINS DES CÔTES DE THONGUE

M & M^{me} GÉRAUD

Tél. et Fax : 04 67 39 01 65
30, Avenue Guynemer - 34290 ABEILHAN
les-filles-de-septembre@club-internet.fr

NOS ACTIVITES SPORTIVES

VOLLEY-BALL

GYMNASTIQUE

DANSES en COUPLE

BADMINTON

TENNIS de TABLE

RANDONNEES PEDESTRES



FOYER RURAL ABEILHAN



Renseignements

04.67.39.00.95 // 06.85.09.38.76

07.61.35.81.18 // 04.67.11.54.75

Site internet : foyer-rural-abeilhan.fr

NOS ACTIVITES CULTURELLES

THEÂTRE

ECHECS

INFORMATIQUE

PHOTOS

SCRABBLE

LOISIRS CREATIFS



FOYER RURAL ABEILHAN



Renseignements

04.67.39.00.95 // 06.85.09.38.76

07.61.35.81.18 // 04.67.11.54.75

Site internet : foyer-rural-abeilhan.fr

NOS ACTIVITES BIEN-ETRE



FOYER RURAL ABEILHAN



Renseignements

04.67.39.00.95 // 06.85.09.38.76

07.61.35.81.18 // 04.67.11.54.75

Site internet : foyer-rural-abeilhan.fr

Bienvenue à la section Sophrologie.



La sophrologie est une technique de relaxation basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée.

Elle est souvent utilisée pour combattre notamment le stress, l'amélioration du sommeil, la préparation aux évènements anxiogènes.

Bienvenue à la section Initiation à la Méditation.



Accéder à plus de bien être

Moins de stress, plus d'immunité, de confort cardiaque, etc...

Par l'expérience de la pleine conscience

Le but est de devenir autonome dans sa pratique

Bienvenue à l'atelier « Coacher sa Vie »



Vous aimez le développement personnel, vous souhaitez comprendre vos comportements, apprendre à utiliser votre cerveau de manière efficace, construire votre bien-être, être entraîné avec des outils issus du coaching et rencontrer d'autres passionnés.

Nos ateliers sont faits pour vous !

Bienvenue à la section Tai Chi Chuan – Qi Gong.



Le **Tai Chi Chuan** enseigné est le style Chen. Il peut se pratiquer, selon l'objectif de chacun, comme un sport doux, une gymnastique, une discipline corporelle et psychique aux effets curatifs, une méditation en mouvement, soit comme un art martial.

Le **Qi Gong** enseigné s'appelle le Hun yuan Qi Gong. Sa pratique pleine de douceur amène détente, relaxation et bien-être. Sa pratique permet un meilleur fonctionnement de l'organisme et diminue les tensions musculaires et émotionnelles.

Bienvenue à la section YOGA.



Le Yoga permet de retrouver l'harmonie entre corps et esprit en se basant sur 3 fondamentaux qui sont : exercices physiques, respiratoires et relaxation.



TABAC – PRESSE

FROMONT FABRICE

64 rue du Moulin A vent

ABEILHAN : 09-64-32-61-86

Au salon d'Audrey

Coiffure mixte

11, Place Général de Gaulle
34290 Abeilhan

04.99.43.72.21



Ventilation - Traitement d'air
Extraction - Désenfumage
Climatisation
Froid Commercial - RIA
Plomberie Chauffage

POUJOL Lucky
Gérant

06 75 35 15 64
luckypoujol.polygaines@gmail.com

Polygaines Ventilation - 8, Avenue Victor Hugo - 34290 ABEILHAN

PIZZA

"Chez Karine"

DEUX ADRESSES

Avenue du 8 mai (Face à l'école) BESSAN
Du lundi au dimanche de 18h00 à 22h00
06 28 56 50 18

CAMION Sur la place du village LIEURAN LES BEZIERS
Du Vendredi AU Dimanche 18h00 à 21h30
06.24.57.18.17

 **Servian**
Optique

ARTISAN - OPTICIEN - LUNETIER

Centre Commercial Super U - 34290 Servian

ouvert du mardi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h00

Tél. : 04 67 39 43 86 - servianoptique@gmail.com