

 VILLAGE FORTIFIÉ
DE MONT-DAUPHIN

Qi Gong, yoga, fitness, zumba...

MONUMENTS
EN (PLEINE)

F  R M E

30 ET 31
MAI 2026

Retrouvez tout le programme sur
www.lecmn.fr/monuments-pleine-forme
www.village-fortifie-montdauphin.fr



PROGRAMME



Village fortifié de Mont-Dauphin

Pavillon de l'horloge, 1 place Vauban - 05600 Mont-Dauphin

Bouger, respirer et se détendre au cœur des fortifications de Mont-Dauphin Samedi 30 et dimanche 31 mai

À l'occasion de l'événement national « Monuments en (pleine) forme », le Centre des monuments nationaux invite le public à vivre Mont-Dauphin autrement, le temps d'un week-end placé sous le signe du mouvement, du bien-être et du partage !

Dans le cadre exceptionnel de la place forte, les fossés et le village fortifié deviennent des espaces d'expériences corporelles accessibles à tous. Petits et grands sont invités à pratiquer des activités sportives et de détente, en harmonie avec l'histoire et les paysages du site.

Au programme :

Découvrez la lunette d'Arçon, ouvrage stratégique des fortifications lors d'une visite et participez à l'une de nos activités : Fitness renforcement, fitness doux, zumba, séances parents-enfants, Qi Gong et yoga, pour bouger à son rythme, se ressourcer et partager un moment convivial au cœur du patrimoine.

Tarifs : 7 euros par activité

Informations et réservations sur www.village-fortifie-montdauphin.fr

Samedi 30 mai

● **De la pierre au souffle** : visite de la lunette d'Arçon (45 min) et Qi Gong (1h30) **à 10h**

● **Mont-Dauphin en mouvement** : visite de la lunette d'Arçon (45 min) et Fitness doux (1h15) **à 10h**

● **Mont-Dauphin en Rythme** : visite de la lunette d'Arçon (45 min) et Zumba (1h15) **à 15h45**

Dimanche 31 mai

● **De la pierre au calme** : visite de la lunette d'Arçon (45 min) et yoga (1h30) **à 10h**

● **Mont-Dauphin en mouvement** : visite de la lunette d'Arçon (45 min) et fitness renforcement (1h15) **à 10h**

● **Mont-Dauphin en mouvement pour les parents et les enfants** : visite de la lunette d'Arçon (45 min) et activité en famille (1h15) **à 15h45**



Avec l'association l'Arbre de gestes et Sport Enjoy 05
www.arbredegestes.com
www.sportenjoy05.com



CENTRE DES MONUMENTS NATIONAUX

www.village-fortifie-montdauphin.fr



@PlaceForteMontDauphin



@placeforte_montdauphin