

# PROGRAMME ANIMATIONS

## Mardi 14 mars

14h-15h30 Sophrologie. 8€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)

## Mercredi 15 mars

9h-12h30 Marché traditionnel. Place du marché au village d'Avène

14h-15h Découverte du QI GONG. 10€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)

15h30-16h30 Initiation au Tai-chi-chuan . 10€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)

## Jeudi 16 mars

14h Balade « les balcons d'Avène » Niveau facile. P: 3€/pers. RDV Office de Tourisme

## Vendredi 17 mars

14h-15h30 Atelier « ma maison au naturel » fabrication de produits ménagers maison. P: 7€/pers . RDV à l'espace animation les Muriers (mini 2 pers max 4 personnes )

16h-17h Visite commentée du moulin à tan de la Salesse à Avène. P:3€/pers.RDV à l'office de tourisme

## Samedi 18 mars

14h-16h30 À l'écoute du printemps « bains de forêt » marche guidée en forêt rythmée par des propositions visant à éveiller les sens et offrir une détente active et régénérante. Info et inscription Bénédicte : 06 88 13 91 68. P: 18€/pers

## Dimanche 19 mars

14h00 LOTO à Ceilhes organisé par l'association « Ceilhes pour tous ».RDV à la salle polyvalente (avenue du lac)



Office de Tourisme  
Grand Orb



Espace  
Animation  
les Mûriers

### Bureau d'Avène :

10 Quai des Tanneries

Lundi, mercredi, jeudi et  
vendredi

10h - 12h / 14h - 17h

Mardi de 10h-12h

Dimanche de 15h-18h

04 67 23 43 38

[avene@tourisme-grandorb.fr](mailto:avene@tourisme-grandorb.fr)

Les Bains d'Avène

Du lundi au vendredi

8h30 - 12h30

13h30 - 17h00

04 67 23 46 30

06 83 85 24 60

[animation.avene@pierre-fabre.com](mailto:animation.avene@pierre-fabre.com)

Pour toutes les animations l'inscription est conseillée  
à l'Office de Tourisme ou à l'Espace Animation Les  
Muriers

# PROGRAMME ANIMATIONS



Office de Tourisme  
Grand Orb



Espace  
Animation  
Les Mûriers

Bureau d'Avène :

10 Quai des Tanneries

Lundi, mercredi, jeudi et  
vendredi

10h - 12h / 14h - 17h

Mardi de 10h-12h

Dimanche de 15h-18h

04 67 23 43 38

avene@tourisme-grandorb.fr

Les Bains d'Avène

Du lundi au vendredi

8h30 - 12h30

13h30 - 17h00

04 67 23 46 30

06 83 85 24 60

animation.avene@pierre-fabre.com

**Pour toutes les animations l'inscription est  
conseillée à l'Office de Tourisme ou à l'Espace  
Animation Les Mûriers**

## Lundi 20 mars

14h30- 16h30 Atelier d'art manuel « peinture sur tissus ». P: 7€/pers . RRDV à l'espace animation les Muriers (mini 2 pers max 4 personnes )

## Mardi 21 mars

14h-15h30 Sophrologie. 8€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)

## Mercredi 22 mars

9h-12h30 Marché traditionnel. Place du marché au village d'Avène.

14h-15h Découverte du QI GONG. 10€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)

15h30- 16h30 Initiation au Tai-chi-chuan . 10€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)

## Jeudi 23 mars

14h Randonnée pédestre « les Courtials » Niveau facile. P: 3€/pers. RDV Office de Tourisme

## Vendredi 24 mars

14h-15h30 Balade géologique. P: 3€/pers. RDV Office de Tourisme

15h30- 16h30 « Dites nous ce que vous lisez » temps de rencontre et d'échange sur vos dernières lectures . Gratuit. RDV à l'espace animation les Muriers (mini 3 personnes)

## Dimanche 26 mars

À partir de 7h30 Inauguration du sentiers de Grande Randonnée de Pays « entre deux lacs Avène-Salagou » 1 étape « Celle-Brenas » RDV à Brénas à 7h30 ou une boucle « Montbringues » rdv à Brénas à 8h30. 11h30 inauguration officielle . 12h30 apéritif offert, animations musicales et repas tiré du sac. Inscription et information à l'office de tourisme