

PROGRAMME DES ANIMATIONS DU 10 au 16 AVRIL



POUR TOUTES LES ANIMATIONS L'INSCRIPTION EST RECOMMANDEE

OFFICE DE TOURISME GRAND ORB (OT) : Avène 04 67 23 43 38. Lunas 04 67 23 76 67

ESPACE ANIMATION « LES MURIERS » (EAM) : Tel : 04 67 23 46 30



Lundi 10 Avril Pâques

- 12h30 Repas de Pâques proposé par le foyer rural d'Avène. Pizza/salade/omelette Pascale/fromage/tarte aux pommes/Vin et café compris. P:15€/adulte non adhérent, 12€ adhérents et 9€ enf<12ans. Réservation obligatoire avant vendredi 7 avril à 12h au 04 67 23 43 38
- 16h Course aux œufs de Pâques, proposé par le Foyer Rural d'Avène. RDV sur la place du marché pour la course
- 17h Boom et un goûter pour les enfants, RDV à la salle polyvalente du village. Inscription au 04 67 23 43 38

Mardi 11 Avril

- 14h-15h30 Sophrologie. P:8€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)
- 14h30 Visite commentée du village de Joncels. Gratuit. RDV Espace Animation les Muriers (prévoir un véhicule)
- 15h Atelier Adulte "Connecte ta nature", initiation à l'écoute de soi par l'approche sensorielle en nature. Prévoir une tenue adaptée à la météo. 18€/pers. Inscription auprès de Bénédicte au 06 88 13 91 68. RDV devant l'Office de Tourisme
- 16h-17h Initiation au Hatha Yoga avec Sandrine. P:10€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)
- 17h15- 18h15 Gym à la salle polyvalente de Truscas. P:5€ /personne. Inscription auprès de Mireille au 06 25 50 73 28

Mercredi 12 Avril

- 9h-12h30 Marché traditionnel. Place du marché au village d'Avène
- 14h-15h Initiation au Qi Gong. P:10€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)
- 14h-16h Atelier Parent/Enfant "c'est moi qui l'ai fait, 100% nature" : Mon matériel d'artiste. P:20€ par duo, matériel et réalisation compris. A partir de 4 ans, accompagné. Inscription obligatoire auprès de Bénédicte au 06 88 13 91 68
- 14h -16h30 Café Tricot à la ferme du Mas d'Arbousse. Se remettre au tricot avec une matière produite à la ferme et découvrir ses vertus apaisantes. P:5€/pers (boisson et collation comprise). Inscription obligatoire au 06 33 16 50 55. Prévoir véhicule
- 15h30-16h30 Initiation au Tai-chi-chuan. P:10€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (3 pers mini)

Jeudi 13 Avril

- 9h-10h30 Réveil musculaire en plein air avec Julien. P:5€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (2 pers mini)
- 10h-17h Expo vente par l'atelier « Mains Futées » textiles et bijoux réalisés à la main. RDV sur le parvis de l'espace animation les Muriers
- 11h-12h Gym douce « lâcher prise en mouvement » P:5€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (2 pers mini)
- 14h Randonnée « Les Courtials ». Niveau facile, 5km et D180+. P:3€/pers. RDV à l'Office de Tourisme. Prévoir eau, chaussures de marche et vêtements en fonction de la météo (veste/casquette/parka...).
- 17h-18h Club de lecture. Gratuit. RDV à la salle polyvalente de Truscas
- 17h30-19h Dégustation de tartinades sucrées artisanales par les Rêves d'Annabelle. RDV à Eau Thermale Avène l'Hôtel. Ouvert à tous. Informations 04 67 23 44 45

Vendredi 14 Avril

- 9h-10h30 Gym dynamisante« initiation au step » avec Julien. » P:5€/pers. RDV à l'Espace Animation les Muriers (2 pers mini)
- 11h-12h Initiation à la marche nordique. P:5€/pers. RDV Espace Animation les Muriers (2 pers mini)
- 14h-15h30 Balade familiale découverte faune et flore aux alentours d'Avène avec Julien. » P:3€/pers gratuit pour les enfants moins de 10 ans . RDV à l'Espace Animation les Muriers
- 16h-17h Balade Oxygène « Marche active ponctuée d'exercices physiques» P:5€/pers. RDV à l'Espace Animation les Muriers (2 pers mini)

Samedi 15 Avril

- 16h Loto des écoles. RDV à la salle des fêtes de Camplong
- 19h30 Spectacle « Les années nostalgie - années 60-70-80-90 » à la salle Marcel Roux. Entrée 12€/pers. Possibilité d'assiettes de tapas 8€. Buvette sur place. Réservation obligatoire au 06 41 59 09 36

Dimanche 16 Avril

- 8h et 9h 10ème Randonnée Pédestre Gourmande à Dio. 2 départs de randonnées : 10km, 465D+ environ 3h et 13km, 485D+ et environ 4h. Café gourmand à l'accueil + 4 haltes gourmandes avec des producteurs locaux. P:10€/pers et 5€ enf <12ans. Inscription obligatoire au 04 67 95 09 64
- 9h-18h Marché aux plantes sur le parc du casino à Lamalou les Bains. Ferme pédagogique, balades à poney, stands animations enfants, stands gourmands et buvette de l'association.
- 10h-13h Bourse d'échanges sur la place du quai à Saint Gervais sur Mare. Venez échanger plantes, graines, outils... Gratuit et ouvert à tous. Sur place buvette et snack. Information 04 67 23 68 88

POUR TOUTES LES ANIMATIONS L'INSCRIPTION EST RECOMMANDEE