

# PROGRAMME DES ANIMATIONS DU 9 AU 15 OCTOBRE



OFFICE DE TOURISME GRAND ORB : Avène 04 67 23 43 38 / Lunas 04 67 23 76 67  
ESPACE ANIMATION LES MÛRIERS : 04 67 23 46 30



## Lundi 9 octobre

- 14h - 15h30 Présentation du Laboratoire de l'Eau et visite guidée de l'unité de production Avène  
Gratuit. Sur inscription (nombre de places limité). Public adulte. RDV Espace Animation Les Mûriers
- 16h - 17h Gym dynamisante (renforcement musculaire). P: 5€/pers. Sur inscription. RDV Espace Animation Les Mûriers (2 pers mini)

## Mardi 10 octobre

- 14h - 15h30 Sophrologie. P: 8€/pers. Sur inscription. RDV Espace Animation Les Mûriers (3 pers mini)
- 14h30 - 17h Balade mycologique avec Guy Chauvet. Gratuit. Sur inscription  
RDV Espace Animation Les Mûriers (5 pers mini, prévoir véhicule)
- 15h - 17h Visite et démonstration à l'atelier de Korin (maitre laqueur). P: 3€/pers. Réservation au 06 88 92 74 19
- 16h - 17h Initiation au haïta yoga avec Sandrine. P: 10€/pers. Sur inscription. RDV Espace Animation Les Mûriers (3 pers mini)
- À partir de 19h Soirée karaoké au Bousquet-d'Orb. RDV au Café du Nord. Informations au 04 67 97 90 10

## Mercredi 11 octobre

- 9h - 12h30 Marché traditionnel. Place du marché au village d'Avène
- 14h - 16h Café-tricot à la ferme du Mas d'Arbousse. P: 5€/pers (boisson et collation comprise). Inscription au 06 33 16 50 55  
Possibilité de départ groupé depuis Avène à 14h (à préciser lors de votre inscription)
- 15h30 - 16h30 Balade-atelier « Dans la peau d'un insecte », avec Mélanie  
P: 5€/pers. Sur inscription. RDV Espace Animation Les Mûriers (5 pers. mini, à partir de 10 ans)
- 16h30 - 17h30 Yoga tous niveaux à la salle polyvalente de Ceilhes. P: 10€/pers. Sur inscription au 06 88 73 55 01

## Jeudi 12 octobre

- 14h Randonnée gourmande chez Annabelle. P: 20€/pers. Sur inscription. RDV Office de Tourisme  
Prévoir eau, chaussures de marche et vêtements en fonction de la météo (veste/casquette/parka...) (prévoir véhicule)
- 14h - 15h « Du qi gong au tai chi » proposé par Carole. P: 10€/pers. Sur inscription. RDV Espace Animation Les Mûriers (3 pers. mini)
- 14h30 - 18h Atelier tricot « Les petites mains d'Avène ». RDV 25 quai des Tanneries à Avène  
Informations auprès de Janik : 06 18 54 42 04
- 17h - 18h Contes et lectures au moulin de la Salesses à Avène, avec Gérard Gillet. Inscription conseillée. Libre participation.  
RDV sur place (ou à la salle polyvalente en cas d'intempérie)
- 17h - 18h Club de lecture à la salle polyvalente de Truscas. Gratuit et ouvert à tous
- 17h30 - 19h Dégustation des produits à base de gingembre de Patou. RDV à Eau Thermale Avène l'Hôtel  
Ouvert à tous. Infos : 04 67 23 44 45

## Vendredi 13 octobre

- 10h30 - 12h Balade en forêt « L'énergie des arbres » avec Julien. P: 5€/pers. Sur inscription  
RDV Espace Animation Les Mûriers (2 pers mini)
- 14h - 15h Gym douce « lâcher prise en mouvement » avec Julien. P: 5€/pers. Sur inscription  
RDV Espace Animation Les Mûriers (2 pers. mini)
- 15h45 - 17h Visite de l'église Saint-André de Rieussec. P: 3€/pers. Sur inscription  
Possibilité de départ groupé et covoiturage depuis l'Office de Tourisme d'Avène (RDV à 15h30)
- 15h30 - 17h Initiation au tir à l'arc. P: 4€/pers. Sur inscription. RDV Espace Animation Les Mûriers (à partir de 10 ans)
- 17h30 - 19h Dégustation des miels du Mas Valette. RDV à Eau Thermale Avène l'Hôtel. Ouvert à tous. Infos : 04 67 23 44 45

## Samedi 14 octobre

- 19h30 - 21h Voyage sonore aux gongs et bols tibétains à Brès. P: 20€/pers. Réservation obligatoire avant la veille au 06 74 21 69 67
- 20h30 - 23h Loto au profit du Téléthon, organisé par le Foyer Rural d'Avène. RDV salle polyvalente d'Avène

## Dimanche 15 octobre

- 15h30 - 18h Visite de la ferme du Mas d'Arbousse. P: 3€/pers. (gratuit -12 ans). Inscription obligatoire (12 pers. max.)  
Possibilité de départ groupé et covoiturage depuis l'Office de Tourisme d'Avène (RDV à 15h)

**POUR TOUTES LES ANIMATIONS L'INSCRIPTION EST RECOMMANDÉE**