

VOTRE PROGRAMME D'ANIMATIONS ADULTE POUR LA SEMAINE DU 6 Au 13 juillet

	MATIN	APRES MIDI	21h SOIREE
<b>Samedi</b>			Diaporama : Présentation de la région
<b>Dimanche</b>	10h30 Présentation sur la place 11h30 Inscription aux activités 12h Apéritif de bienvenue	14h – 17h <u>Randonnée pédestre pour tous*</u> 14h-16h Initiation vélo électrique et trottinette 19h Apéritif des régions place de la fontaine	Pétanque, place de la fontaine
<b>Lundi</b>	9h-11h <u>Initiation Marche Nordique</u> 9h-12h <u>randonnée pédestre *</u> 9h30-11h30 atelier réflexologie plantaire <i>salle San Guiral</i>	14h-18h <u>randonnée pédestre **</u> 14h-17h30 <u>excursion accompagnée en covoiturage : Figeac.</u> <u>Visite et temps libre.</u> 14h-16h initiation course d'orientation 15h-16h30 <u>atelier création manuelle place de la fontaine</u>	WELCOME SHOW, Salle San Guiral
<b>Mardi</b>	9h-11h <u>tennis</u> 9h-12h <u>Randonnée pédestre **</u> 9h30-10h30 Méditation <i>salle San Guiral</i> 11h : Zumba <i>au bar</i>	14h-17h <u>randonnée marche nordique **</u> 14h-15h30 badminton 16h30 <u>Traite des Salers et dégustation de fromages.</u>	Folklore Place de la Fontaine
<b>Mercredi</b>	9h-17h <u>randonnée pédestre journée ***</u> 9h-12h <u>randonnée pédestre *</u> 9h-10h30 yoga <i>salle San Guiral</i> 10h-12h <u>visite à pied de Maurs</u> 11h Zumba <i>au bar</i>	14h-17h <u>Visite du Moulin du Fau et cuisson du pain</u> 15h-16h30 <u>atelier création manuelle place de la fontaine</u> 15h30-17h pétanque <b>A partir de 18h30 : marché des artisans sur la place.</b>	Soirée MAGIE, avec le Grand Mage Xvy Salle San Guiral
<b>Jeudi</b>	9h30-10h30 Méditation <i>salle San Guiral</i> 9h30-12h Le Musée du Truel en remontant du marché de Maurs <b>Journée chouette nature au bord du Lot à Saint Parthem</b> 16h visite chez Sylvain et Isabelle, à la découverte des plantes médicinales et de la fabrication du miel		Rencontre avec les Agriculteurs locaux pour un échange d'expérience. Soirée cocktail au bar
<b>Vendredi</b>	9h-10h <u>tennis</u> 9h-18h <u>randonnée pédestre journée***</u> 10h30-12h <u>Le bois Verger</u> 11h-16h <u>kayak et paddle journée 20 €</u> 11h Zumba <i>au bar</i>	14h-18h <u>Visite du barrage EDF</u> 15h-16h30 <u>atelier land art place de la fontaine</u>	Spectacle des enfants & Soirée dansante Au Grand salon

Les activités soulignées sont sur INSCRIPTION. Les transports se font en covoiturage.

**Tous les jours à 12h : Jeux apéro au bar avec Bénédicte (sauf jeudi)    Tous les jours à 17h : aquagym avec Patrick    Tous les jours à 17h : tir à l'arc avec Max (sauf jeudi)**