VOTRE PROGRAMME D'ANIMATIONS ADULTE POUR LA SEMAINE DU 4 juillet au 11 juillet 2020			
	MATIN	**APRES MIDI**	**21h SOIREE**
Dimanche	11h Présentation sur la place 11h30 Inscription aux activités 12h Apéritif de bienvenue servi par Bénédicte	14h – 17h Randonnée pédestre pour tous* 2 groupes 18h Tir à l'arc avec Max 18h Aquagym avec Loïc 19h Apéritif des Terroirs sur la place de la fontaine	Pétanque, Place de la fontaine Sortie vélo.
Lundi	9h-12h Randonnée pédestre 2 groupes 9h-10h Chi Quong 10h-10h45 Pilates avec Romain 10h45-11h30 Zumba avec Romain	14h Randonnée pédestre 2 niveaux avec Loïc et Max 18h Tir à l'arc et aquagym avec Max et LoÏc	Loto
Mardi	9h-17h Randonnée pédestre à la journée avec Loïc et visite de Marcolès 9h-12h Randonnée matin avec Max 9h30-10h30 Pilates avec Romain 10h45-11h30 Zumba avec Romain	14h-17h départ pour la visite accompagnée en co-voiturage visite du Village médiéval de Marcolès. 14h -17h Randonnée pédestre avec Max 18h tir à l'arc et Aquagym avec Max et Loïc	Soirée Méchoui avec cabrette et accordéon
Mercredi	9h-10h Chi Quong 9h-12h Randonnée pédestre 2 groupes 9h30-10h30 Pilates avec Romain 11h : Zumba avec Romain	14h Randonnée pédestre 2 niveaux avec LoÏc et Max 15h-16h30 Atelier création manuelle *place de la fontaine* 18h Tir à l'arc et Aquagym avec Max et Loïc **A partir de 18h30 : marché des artisans sur la place.**	Soirée Karaoké Place de la fontaine
Jeudi	**Journée chouette nature au bord du Lot à Saint Parthem** **après-midi : rando le Château de Gironde **** 18h : Tir à l'arc et aquagym		Soirée cocktails au bar
Vendredi	9h-18h Randonnée JOURNEE avec Loïc 9h30-10h30 Renforcement musculaire avec Romain 10h30-12h Le bois Verger 10h45-16h kayak et paddle journée avec Max (participation 20 €) 10h45-11h30 Zumba avec Romain	14h30 Départ excursion pour la visite de Figeac 15h-16h30 Atelier land art *place de la fontaine* 18h Tir à l'arc et Aquagym avec Max et Loïc	Grande Kermesse sur la place de la fontaine.

TOUTES LES ACTIVITES SE FONT A L'EXTERIEUR. RETROUVEZ VOS ANIMATEURS DEVANT L'ACCUEIL

Les activités soulignées sont sur INSCRIPTION. Les transports se font **en covoiturage**. Vous avez la possibilité de vous inscrire aux activités tout au long de la semaine. Si vous changez d'avis et que vous souhaitez ne plus participer à une activité, merci de le signaler à la réception.

Tous les jours à 12h : Jeux apéro au bar avec Bénédicte (sauf jeudi)