

VOTRE EXCURSION DU MOIS !*

SAINTE MARIE DE LA MER CARMARGUE

Mercredi 14 Mai

AU PROGRAMME :

- **07H00** : Rendez-vous et départ du Pradet.
- **09H45 - 10H00** : Arrivée au mas de Pioch. Départ en charrette aménagée tiré par un tracteur au cœur du domaine de 250 hectares avec les gardians à cheval (2h environ). Pendant la balade, les gardians vous présenteront la manade, les coutumes et traditions suivi d'une démonstration de tri du bétail. Suivi d'un apéritif et déjeuner.
- **14h45** : Départ pour Sainte Marie de la Mer & visite libre.
- **15h45** : Départ pour le Pradet.
- **18h30** : Retour au Pradet.

Les horaires sont sous réserves de modification et de la circulation. Une convocation vous sera envoyée au plus tard 48h avant votre départ.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : Maximum 35 personnes.

Participation : 50 € / personne.

Le prix comprend : Le transfert aller/retour en autocar. La visite guidée et animation. Le déjeuner. Les péages.

Ne comprend pas : Les extras.

*Activités réservées aux membres de la Carte Partage

AU MENU :

- **Entrée** : Salade des gardians (salade verte et ses crudités du moment, olives noires)
- **Plat** : Gardianne de taureau et riz Camargue
- **Fromage**
- **Dessert** : Tarte aux pommes

Café et vin de pays rouge et rosé

SERVICE ANIMATION +60

Christine Beaudou, chargée de mission Animation+60

Parc Cravero, 83220 Le Pradet

Email : Carte-partage@le-pradet.fr

Tél : 04 94 08 69 55

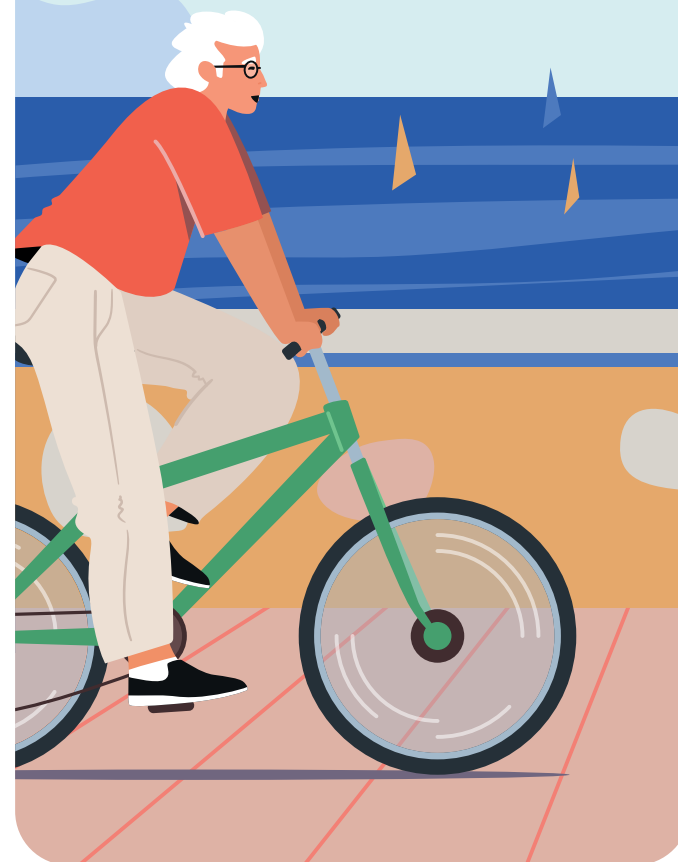
Du lundi au vendredi de 08h30 à 12h
et 13h30 à 17h00



VILLE DU PRADET

LES RENDEZ-VOUS SENIORS

Programme
Mai 2025



LUNDI 05 MAI • 14H15 - 17H00



VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE * TAROT / FOYER DES ANCIENS

Jeu ouvert à tous !

Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 8 - max. 20 personnes.

MARDI 06 MAI • 09H00 - 10H15



VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF * GYM CHINOISE / FOYER DES ANCIENS

Simone vous transmet sa recette pour travailler vos muscles tout en douceur.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 15 personnes.
(En cas de forte demande, une séance par mois et par personne sera proposée. Merci de prioriser vos choix à l'inscription).

MERCREDI 07 MAI • 14H30 - 16H00



VOTRE RENDEZ-VOUS CULTUREL * « AU FIL DES MOTS » / FOYER DES ANCIENS

Une plume, un écrit, un thème ! Ce mois-ci la mer vous inspirera sûrement. Michèle vous embarque pour découvrir votre style.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 10 personnes.

LUNDI 12 MAI • 14H15 - 17H00



VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE * TAROT / FOYER DES ANCIENS

Jeu ouvert à tous !

Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 8 - max. 20 personnes.

MARDI 13 MAI • 09H30 - 11H00



VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF * SÉANCE STRETCHING / FOYER DES ANCIENS

Françoise (professeur de sports) vous propose de pratiquer des étirements musculaires afin de développer votre souplesse et vous sentir mieux dans votre corps.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 15 personnes.

JEUDI 15 MAI • 09H30 - 11H30



VOTRE RENDEZ-VOUS MIEUX ÊTRE * SOPHROLOGIE / FOYER DES ANCIENS

Une nouvelle séance avec Isabelle, sophrologue expérimentée, qui guide le groupe lors du voyage "antistress".

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 20 personnes.
Participation 5€ / personne (à régler sur place).

VENREDI 16 MAI • 09H15 - 11H15



VOTRE RENDEZ-VOUS MANUEL * ATELIER FLORAL / FOYER DES ANCIENS

Régine vous offre une nouvelle parenthèse créative. Vous réaliserez lors de cet atelier floral un « centre de table fleuri ». Vous repartirez avec vos réalisations.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 8 personnes.
Participation 10€ / personne (à régler sur place).



VENREDI 16 MAI • 14H00 - 15H30

COMPLET

VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF * BALADE EN DRASCOMBE 2^{ÈME} SESSION / CENTRE NAUTIQUE DE LA GARONNE



Si vous n'avez pas encore vogué sur les flots, il n'est pas trop tard. Le centre nautique de la Garonne vous embarque cette année encore pour une randonnée côtière d'1h30 à bord de son merveilleux Drascombe..

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 7 personnes.
Vous pouvez vous inscrire en liste d'attente pour les prochaines sessions à venir.
Animation sous réserve des conditions météorologiques et sous certaine condition physique.

LUNDI 19 MAI • 14H15 - 17H00



VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE * TAROT / FOYER DES ANCIENS

Jeu ouvert à tous !

Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 8 - max. 20 personnes.

MARDI 20 MAI • 14H30 - 16H30



VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE * KARAOKÉ / FOYER DES ANCIENS

Mylène revient pour vous charmer avec sa voix et vous accompagner dans le plus répertoire de nos chansons françaises. Apportez votre liste !
Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 8 - max. 20 personnes.

MERCREDI 21 MAI • 13H30 - 17H00



VOTRE RENDEZ-VOUS NATURE & DÉCOUVERTE * LES SALINS D'HYÈRES / ESPACE NATURE

EN COLLABORATION AVEC LE CONSERVATOIRE DU LITTORAL.

- 13h15 : Départ du Pradet en bus
- 13h45 : Arrivée aux Salins et visite guidée pendant environ 01h45. Vous pourrez découvrir un véritable sanctuaire biologique.
- 17h00 : Retour au Pradet

Les horaires sont sous réserves de modification et de la circulation. Une convocation vous sera envoyée au plus tard 48h avant votre départ.

Inscription obligatoire « carte partage » : Maximum 20 personnes
Participation : 13 € par personne.

Le prix comprend : Le transfert aller/retour en autocar. La visite guidée. Le prêt de jumelles & longue vue.

Ne comprend pas : Les extras.

Accessible aux personnes valident uniquement.

VENREDI 23 MAI • 09H30 - 11H15

VOTRE RENDEZ-VOUS LINGUISTIQUE *



ENEZ PERFECTIONNER VOTRE ANGLAIS ! / FOYER DES ANCIENS

Venez jouer au scrabble en anglais tout en dégustant un café, un thé. Anne Marie sera votre arbitre.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 10 personnes.

LUNDI 26 MAI • 14H00 - 15H30

COMPLET

VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF * BALADE EN DRASCOMBE 3^{ÈME} SESSION / CENTRE NAUTIQUE DE LA GARONNE



Si vous n'avez pas encore vogué sur les flots, il n'est pas trop tard. Le centre nautique de la Garonne vous embarque cette année encore pour une randonnée côtière d'1h30 à bord de son merveilleux Drascombe..

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 7 personnes.
Vous pouvez vous inscrire en liste d'attente pour les prochaines sessions à venir.
Animation sous réserve des conditions météorologiques et sous certaine condition physique.

MARDI 27 MAI • 09H00 - 10H15

VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF *



GYM CHINOISE / EVEIL MUSCULAIRE FOYER DES ANCIENS

Simone vous transmet sa recette pour travailler vos muscles tout en douceur.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 15 personnes.
(En cas de forte demande, une séance par mois et par personne sera proposée. Merci de prioriser vos choix à l'inscription).