

## VOTRE EXCURSION DU MOIS !\*

### VISITE DES CALANQUES DE MARSEILLE

*Mercredi 18 juin*

#### AU PROGRAMME :

- ▶ **08H00** : Rendez-vous et départ du Pradet.
- ▶ **11H00** : Embarquement pour la visite des calanques en bateau (durée 02h15).
- ▶ **13h15** : Déjeuner libre.
- ▶ **15h00** : Retour pour le Pradet.
- ▶ **17h45** : Arrivée au Pradet.

*La visite sera confirmée au plus tard 48h avant selon les conditions météorologiques.*

*Participation : 25 € / personne.*

*Inscription obligatoire « carte partage » : Maximum 35 personnes*

*Le prix comprend : Le transfert aller/retour en autocar, les péages. La visite commentée en bateau des Calanques « De Marseille à Sugiton ».*

*Ne comprend pas : Le déjeuner. Les extras.*

*Attention : Ne pas avoir le mal de mer.*

\*Activités réservées aux membres de la Carte Partage

**LUNDI 30 JUIN • 09H30 - 11H30**

~~~~~ **VOTRE RENDEZ-VOUS MIEUX ÊTRE \***  
~~~~~ **LONGE CÔTE / PLAGE DE LA BADINE**

08h45 : Départ du Pradet

09h30 : longe côte à la Badine

12h00 : Retour sur le Pradet

La municipalité vous offre le transfert en bus aller/retour pour suivre une séance de longe côte encadrée par un éducateur sportif.

*Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 25 personnes.*

*La sortie est sous réserve des conditions météorologiques.*

#### SERVICE ANIMATION +60

Christine Beaudou, chargée de mission Animation+60

Parc Cravero, 83220 Le Pradet

Email : [Carte-partage@le-pradet.fr](mailto:Carte-partage@le-pradet.fr)

Tél : 04 94 08 69 55

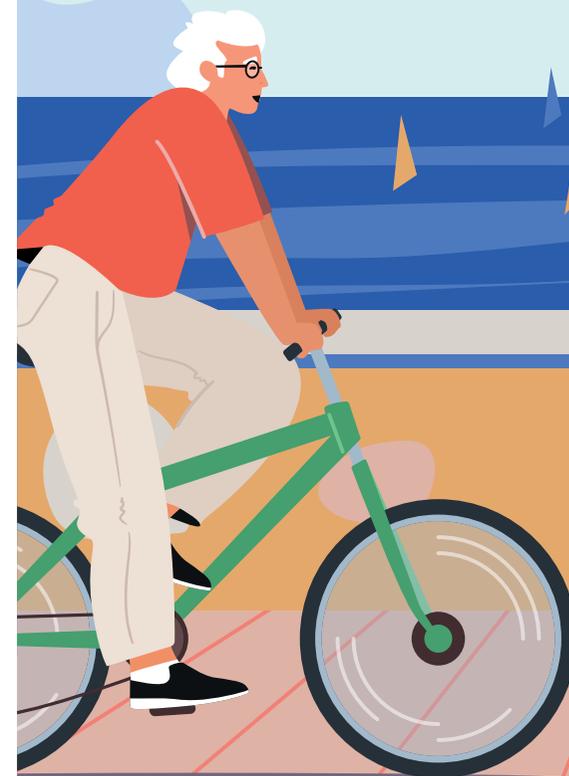
Du lundi au vendredi de 08h30 à 12h  
et 13h30 à 17h00



VILLE DU PRADET

# LES RENDEZ-VOUS SENIORS

*Programme*  
*Juin 2025*



**LUNDI 02 JUIN • 14H00 - 15H30**

COMPLET

**VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF \***

 **BALADE EN DRASCOMBE 4<sup>ÈME</sup> SESSION / CENTRE NAUTIQUE DE LA GARONNE**

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 sur les prochaines sessions à venir pour la rentrée de septembre.*

*Animation sous réserve des conditions météorologiques et sous certaine condition physique.*

**LUNDI 02 JUIN • 14H30 - 17H00**

 **VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE \*  
TAROT / FOYER DES ANCIENS**

Jeu ouvert à tous !

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

**MARDI 03 JUIN • 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.*

**LUNDI 09 JUIN • 09H30 - 11H00**

 **VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE \*  
PÉTANQUE / COMPLEXE SPORTIF DU PRADET**

« Tu tires ou tu pointes ! ».

L'association pradétane « Sporting Boulomanes Pradetans » vous propose des ateliers de perfectionnement pour vous apprendre les bons gestes de la pétanque.

*Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 6 - max. 20 personnes.*

**LUNDI 09 JUIN • 14H30 - 17H00**

 **VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE \*  
TAROT / FOYER DES ANCIENS**

Jeu ouvert à tous !

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

**MERCREDI 11 JUIN • 14H30 - 16H00**

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

Une plume, un écrit, un thème. Michèle vous embarque pour découvrir votre style. La séance débute par la lecture de vos écrits sur le sujet « si j'avais su » suivi d'un exercice d'écriture d'une quinzaine de minutes.

*Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 10 personnes.*

**JEUDI 12 JUIN • 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).*

**VENDREDI 13 JUIN • 09H15 - 11H15**

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

Régine vous propose une création de couronne en fleurs séchées. Vous repartirez comme toujours avec vos réalisations.

*Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 8 personnes.*

*Participation 10€ / personne (à régler sur place).*



**LUNDI 16 JUIN • 14H00 - 15H30**

COMPLET

**VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF \***  
 **BALADE EN DRASCOMBE 5<sup>ÈME</sup> SESSION / CENTRE NAUTIQUE DE LA GARONNE**

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 sur les prochaines sessions à venir pour la rentrée de septembre.*

*Animation sous réserve des conditions météorologiques et sous certaine condition physique.*

**LUNDI 16 JUIN • 14H30 - 17H00**

 **VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE \*  
TAROT / FOYER DES ANCIENS**

Jeu ouvert à tous !

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



**MARDI 17 JUIN • 09H00 - 10H15**

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

Simone vous transmet sa recette pour travailler vos muscles tout en douceur avant les vacances d'été.

*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).*

**LUNDI 23 JUIN • 14H30 - 17H00**

 **VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE \*  
TAROT / FOYER DES ANCIENS**

Jeu ouvert à tous !

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

**MARDI 24 JUIN • 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.*

**MERCREDI 25 JUIN • 09H00 - 10H15**

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

Simone vous transmet sa recette pour travailler vos muscles tout en douceur avant les vacances d'été.

*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).*