

VOTRE EXCURSION DU MOIS !* ÎLE DU FRIOUL

Mercredi 24 Septembre

AU PROGRAMME :

- **08h15** : Rendez-vous et départ du Pradet pour Marseille.
- **10h00** : Embarquement à bord d'une des navettes du Frioul pour un transfert en bateau sur l'île du Frioul.
- **11h00** : Arrivée pour une randonnée au cœur de Pomègues (environ 01h15) suivi d'un pique-nique.
- **13h00** : Rendez-vous sur le port avec Yvon qui vous fera découvrir son île et son histoire.
- **15h15** : Retour du Frioul direction le Vieux Port de Marseille.
- **18h30** : Arrivée sur le Pradet.

Cette sortie est soumise aux bonnes conditions météorologiques et accessible aux marcheurs confirmés.

Participation : 10 € / personne.

Inscription obligatoire « carte partage » : Maximum 25 personnes

Le prix comprend : Le transfert aller/retour en autocar, les péages, la traversée aller/retour en bateau. La visite guidée sur l'île du Frioul.

Ne comprend pas : Déjeuner et boissons.



DIMANCHE 7 SEPTEMBRE • 10H00 - 17H00
FORUM DES ASSOCIATIONS / PARC CRAVÉRO

10h00 : Ouverture du Forum des associations.

Toutes les associations pradétanes vous attendent pour répondre à vos questions.

Votre chargée de missions sera présente pour actualiser votre adhésion.

Munissez-vous d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois pour vous réinscrire.

SERVICE ANIMATION +60

Christine Beaudou, chargée de
mission Animation+60

Parc Cravero, 83220 Le Pradet

Email : Carte-partage@le-pradet.fr

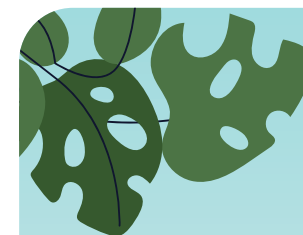
Tél : 04 94 08 69 55

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



VILLE DU PRADET

*Activités réservées aux
membres de la Carte Partage



VOS RENDEZ-VOUS SENIORS

Septembre 2025



MARDI 02 SEPTEMBRE • 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.
En cas de forte demande, une seule séance sera validée.

MARDI 02 SEPTEMBRE • 14H00 - 16H00



VOTRE RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE * MARCHÉ

Nous vous proposons une séance de marche accompagnée de quelques exercices de gymnastique pour séniors pratiquant peu de sport.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 15 personnes.
La séance est sous réserve du nombre de participants et des conditions météorologiques.

Le lieu sera confirmé 48h avant l'activité.

VENDREDI 05 SEPTEMBRE • 14H00 - 16H00



VOTRE RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE * GYM TONIQUE / PARC CRAVERO

Une séance de renforcement musculaire accessible aux sportifs confirmés en pleine nature avec Philippe.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 15 personnes.
La séance est sous réserve du nombre de participants et des conditions météorologiques.

MARDI 09 SEPTEMBRE • 09H00 - 10H15



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

Simone vous transmet sa recette pour travailler vos muscles tout en douceur, pour une rentrée douce.

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 10 SEPTEMBRE • 14H30 - 16H00



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

Une plume, un écrit, un thème ! Nouvelle rentrée, nouvelle inspiration. Votre thème du mois : « Venez nous faire deviner votre métier en quelques lignes ». Michèle vous embarque découvrir votre style.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 10 personnes.

JEUDI 11 SEPTEMBRE • 14H00 - 15H30



VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF * BALADE EN DRASCOMBE CENTRE NAUTIQUE DE LA GARONNE

Si vous n'avez pas encore voguez 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.
Animation sous réserve des conditions météorologiques et condition physique.

VENDREDI 12 SEPTEMBRE • 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 « arbre de fleurs ». Vous repartirez avec vos réalisations.

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

MARDI 16 SEPTEMBRE • 09H15 - 11H15



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

Christiane revient vous proposer des créations élégantes lors de cet atelier de carterie.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 10 personnes.
Participation 5€ / personne (à régler sur place).

MARDI 16 SEPTEMBRE • 14H00 - 15H30



VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF * BALADE EN DRASCOMBE CENTRE NAUTIQUE DE LA GARONNE

Si vous n'avez pas encore voguez 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.
Animation sous réserve des conditions météorologiques et condition physique.

JEUDI 18 SEPTEMBRE • 09H30 - 11H00

1^{ère} SÉANCE

VOTRE RENDEZ-VOUS MIEUX-ÊTRE *



CONFÉRENCE INTERACTIVE SUR LE SOMMEIL FOYER DES ANCIENS

A quoi sert le sommeil ? Quelles conséquences du manque de sommeil sur la santé ? Isabelle, votre sophrologue pradétane, vous propose de débattre sur ce vaste sujet.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 20 personnes.
Participation 10€ / personne (à régler sur place).

VENDREDI 19 SEPTEMBRE • 14H30 - 16H00



VOTRE RENDEZ-VOUS CULTUREL * CONFÉRENCE : « L'ENSEIGNEMENT DES FEMMES » / FOYER DES ANCIENS

Michèle Lusignac vous dévoile le pouvoir des femmes à travers le tarot de Marseille.

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

MARDI 23 SEPTEMBRE • 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.
En cas de forte demande, une seule séance sera validée.

JEUDI 25 SEPTEMBRE • 14H00 - 15H30



VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF * BALADE EN DRASCOMBE CENTRE NAUTIQUE DE LA GARONNE

Si vous n'avez pas encore voguez 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.
Animation sous réserve des conditions météorologiques et condition physique.

VENDREDI 26 SEPTEMBRE • 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).

LUNDI 29 SEPTEMBRE • 14H30 - 16H00 NOUVEAUTÉ



VOTRE RENDEZ-VOUS MIEUX-ÊTRE * VOYAGE SONORE / GYMNASSE SALLE DU DOJO

Dany, à l'aide de bols tibétains et autres instruments « magiques » vous entraîne dans un univers relaxant. Cette pratique est considérée comme un soin musical. Venez découvrir différents sons thérapeutiques ! - 1^{ère} séance.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 15 personnes.