

VOTRE EXCURSION DU MOIS FRÉJUS

Mercredi 17 Décembre

AU PROGRAMME :

- ▶ **08H30** : Départ du Pradet en bus (sous réserve de modification, confirmation 48h avant le départ)
- ▶ **10H00** : Rendez-vous pour une visite guidée qui se fera en 2 parties :
 - **Un voyage au musée archéologique** : statues, mosaïques, fresques murales sont exposées au cœur du musée pour vous plonger dans un splendide écrin du Moyen-Age. Il est situé dans le centre historique de la ville.
 - **Découverte du vivier romain** : une belle exploration d'un monument romain mystérieux caché sous terre.
- ▶ **12h00** : Déjeuner libre. Après votre repas vous pourrez flâner tranquillement pour découvrir le centre historique de la ville dans l'ambiance féerique de Noël.
- ▶ **18h00** : Retour au Pradet.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 30 personnes.

Les horaires sont à titre indicatif, confirmation 48h avant la sortie.

Participation : 10 €/personne incluant le transport en bus aller/retour, les péages, les 2 guides, les tickets d'entrée.

Non compris : le déjeuner (possibilité d'emmener votre pique-nique ou restauration sur place à votre charge), les extras.

Toute personne ayant déjà profitée d'une sortie, ne sera pas prioritaire.

MARDI 2 DÉCEMBRE • 17H00 - 18H30

COMPLET

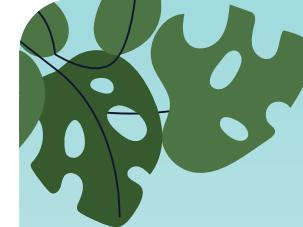
♪ VOTRE RENDEZ-VOUS CULTUREL* JAZZ DE A À Z / ESPACE DES ARTS

« Le jazz est avant tout une musique de liberté. »
Bernard Abeille, contrebassiste et conférencier vous propose de découvrir que le jazz n'a pas de frontières et parle toutes les langues.

Venez découvrir ses rythmes et ses harmonies et s'évadez dans une passionnante histoire.

Il sera accompagné :

- Au piano par Philippe Coromp (professeur conservatoire classe de jazz Aix en Provence)
- A la batterie par Frederic Mennillo (directeur de l'école de musique de Fuveau)
- Au saxophone par Gerard Murphy (Venu d'Irlande c'est un virtuose du saxophone)



VOS RENDEZ-VOUS SENIORS

Décembre 2025



VILLE DU PRADET

*Activités réservées aux membres de la Carte Partage

MARDI 2 DÉCEMBRE • 09H30 - 11H00

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

Françoise (ex 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.*

MERCREDI 3 DÉCEMBRE • 09H30 - 12H00

VOTRE RENDEZ-VOUS PRÉVENTION * CONSEILS & PRÉVENTION / FOYER DES ANCIENS

Comment adapter son comportement pour rester apte à la conduite ?
L'Association Prévention Routière vous propose un atelier « conduite séniors ».

Inscription obligatoire « Carte Partage » : minimum 6 personnes maximum 20 personnes.

JEUDI 4 DÉCEMBRE • 14H00 - 16H00

VOTRE RENDEZ-VOUS MIEUX-ÊTRE * SÉANCE D'AÏKITAÏSO GYMNASE LA BATIE • SALLE DOJO

Mais qu'est-ce donc l'aïkitaïso ? L'association pradétane « aikido club » vous fera découvrir une autre façon de travailler votre souplesse articulaire.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 20 personnes.

2^{ÈME} SÉANCE

LUNDI 8 DÉCEMBRE • 14H30 - 16H00

3^{ÈME} SÉANCE

VOTRE RENDEZ-VOUS MIEUX-ÊTRE * VOYAGE SONORE / GYMNASE 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 !

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 15 personnes.



MARDI 9 DÉCEMBRE • 09H30 - 11H30

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

Christiane propose des créations élégantes lors de cet atelier de carterie. Votre thématique : Noël et jour de l'an.

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

MERCREDI 10 DÉCEMBRE • 14H30 - 16H00

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

Une plume, un écrit, un thème ! Michèle vous embarque sur le thème du mois : « la femme sur des mots féminins ».

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 10 personnes.

JEUDI 11 DÉCEMBRE • 09H30 - 11H30

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

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

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

VENDREDI 12 DÉCEMBRE • 09H15 - 11H15

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

Régine vous offre pour fêter l'hiver une création « couronne de Noël ». Vous repartirez avec vos réalisations toutes en couleurs.

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

LUNDI 15 DÉCEMBRE • 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 16 personnes.
(En cas de forte demande, une séance par mois et par personne sera autorisée. Merci de prioriser vos choix à l'inscription).*

MARDI 16 DÉCEMBRE • 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.*

VENDREDI 19 DÉCEMBRE • 10H00 - 12H00

VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE * ATELIER THÉÂTRE / FOYER DES ANCIENS

L'association Pradétane « En compagnie des cigales » nous fait la joie de revenir pour une séance théâtrale orientée sur la prise de parole et la confiance en soi. Quelques techniques d'improvisation vous seront révélées.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 12 personnes.

LUNDI 22 DÉCEMBRE • 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 16 personnes.
(En cas de forte demande, une séance par mois et par personne sera autorisée. Merci de prioriser vos choix à l'inscription).*

MARDI 23 DÉCEMBRE • 09H30 - 11H30

VOTRE RENDEZ-VOUS CULINAIRE * ATELIER CUISINE / RÉSIDENCE RAÏ DE SOULÉOU

En collaboration avec la résidence Raï de Soulou, nous vous proposons de partager un moment de convivialité par la création de gâteaux de Noël.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : minimum 4 personnes - maximum 10 personnes.

