

VOTRE EXCURSION DU MOIS GROTTE MARIE-MADELEINE ET SAINT PILON

Mercredi 17 Juin

AU PROGRAMME :

- **9H00** : Départ du Pradet en bus.
- **10H45** : Arrivée à l'hostellerie et départ de la randonnée. Une randonnée exceptionnelle dans le Var, dans le massif de la Sainte-Baume, pour découvrir la célèbre grotte de Marie-Madeleine et le panorama époustouflant du Saint-Pilon à presque 1000m d'altitude, au cœur d'une forêt relique chargée d'histoire et de spiritualité. Arrêt et visite de la Grotte Sainte Marie Madeleine. Pique-nique et montée pour le Saint Pilon. Découverte de la chapelle avant notre retour vers le parking de l'hostellerie.
- **17H30** : Retour pour le Pradet.

Niveau : moyen +

Dénivelé : environ 400m

Durée : environ 4h

Inscription obligatoire « Carte Partage » :
max. 20 personnes.

Les horaires sont à titre indicatif,
confirmation 48h avant la sortie sous
réserve des conditions météorologiques.

Participation : aucune

Le prix comprend : Le transport en bus

Le prix ne comprend pas : Le pique-nique
et les boissons.

MERCREDI 24 JUIN • 14H30 - 16H00



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

Pour terminer cette belle année d'écriture en beauté, Michèle vous propose de venir lire l'un de vos plus beaux textes et de partager un goûter en toute convivialité. La priorité sera donnée aux participants ayant assisté à au moins quatre séances.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 10 personnes.

LUNDI 29 JUIN • 10H30 - 12H00



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

Simone toujours en forme, vous communique tous ces secrets pour rester en pleine forme.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 15 personnes.

En cas de forte demande, une séance par mois et par personne sera autorisée. Merci de prioriser vos choix à l'inscription.

MARDI 30 JUIN • 09H00 - 11H00



VOTRE RENDEZ-VOUS RELAXATION * PLAGE DES BONNETTES

Isabelle, notre sophrologue attitrée nous fait le plaisir de nous accompagner lors d'une séance d'auto-massage, invitant chacun à se reconnecter à soi en douceur. Un moment de bien-être et d'harmonie, en communion avec la nature.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 20 personnes.

Rendez-vous confirmé selon les conditions météorologiques 48h avant la sortie.

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



LUNDI 1^{ER} JUIN • 14H00 - 15H30

COMPLET

VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF *

 **BALADE EN DRASCOMBE 2^{ÈME} SESSION**
CENTRE NAUTIQUE DE LA GARONNE

Le centre nautique de la Garonne vous embarque encore cette année pour une randonnée côtière d'1h30 à bord de son merveilleux Drascombe.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 7 personnes en liste d'attente en mai.

Vous pouvez vous inscrire en liste d'attente sur les prochaines sessions.

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

MERCREDI 3 JUIN • 14H45 - 16H30

VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF *

 **TOURNOI DE PÉTANQUE - LA REVANCHE !**
RÉSIDENCE RAI DE SOULÉOU

Place au jeu et à la convivialité ! Aux côtés des résidents nous remettons en jeu la coupe gagnée lors du tournoi d'avril.

“Carte Partage” contre les séniors de la résidence « Rai de Souleou » Qui va gagner la revanche ?

Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 4 - max. 9 personnes.

Matériel non fourni.

VENDREDI 5 JUIN • 10H00 - 12H00

VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF *

 **INITIATION AIKITAÏSO**
GYMNASE LA BATIE • SALLE DOJO

L'association pradétane « Aikido » vous propose une dernière séance de découverte. L'Aikitaïso regroupe une grande variété d'exercices énergétiques et musculaires. Cette pratique permet de travailler la coordination, l'équilibre et la souplesse, dans une ambiance conviviale et accessible à tous.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 10 personnes.

LUNDI 8 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 9 JUIN • 10H30 - 12H00

 **VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF ***
SÉANCE STRETCHING / GYMNASSE LA BÂTIE

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 20 personnes.

JEUDI 11 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 à 10 € par personne selon le nombre de participants (confirmation 48h avant la séance).

JEUDI 11 JUIN • 14H00 - 16H30

VOTRE RENDEZ-VOUS MIEUX-ÊTRE *

 **CAFÉ-DÉBAT : "PRENDRE SOIN D'UN PROCHE SANS S'OUBLIER" / FOYER DES ANCIENS**

Être aidant, c'est souvent faire face à une charge physique et émotionnelle importante, avec le risque de s'enfermer dans un engrenage négatif, pour soi comme pour les autres. Prendre conscience de ces risques, c'est se donner la possibilité d'aider un proche tout en préservant son propre équilibre. Pierrette & Muriel vous accompagneront lors de cet échange afin de prendre soin de vous.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 5 - max. 20 personnes.

Participation 5 à 10 € (selon le nombre d'inscription. A régler sur place)

VENDREDI 12 JUIN • 09H15 - 11H15

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

Régine vous propose pour cette dernière séance de la saison une composition « épurée ».

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 10 personnes.

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

LUNDI 15 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 16 JUIN • 10H30 - 12H00

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

Simone toujours en forme, vous communique tous ces secrets pour rester en pleine forme.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 20 personnes.

En cas de forte demande, une séance par mois et par personne sera autorisée. Merci de prioriser vos choix à l'inscription.

MERCREDI 17 JUIN • 10H30 - 12H00

COMPLET

VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF *

 **BALADE EN DRASCOMBE 3^{ÈME} SESSION**
CENTRE NAUTIQUE DE LA GARONNE

Le centre nautique de la Garonne vous embarque encore cette année pour une randonnée côtière d'1h30 à bord de son merveilleux Drascombe.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 7 personnes en liste d'attente en mai.

Vous pouvez vous inscrire en liste d'attente sur les prochaines sessions.

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

VENDREDI 19 JUIN • 14H30 - 16H00

VOTRE RENDEZ-VOUS CULTUREL *

 **CONFÉRENCE : HUMOUR NOIR**
/ FOYER DES ANCIENS

L'humour noir, c'est l'art de rire avec élégance de ce qui devrait normalement nous inquiéter. Transformer le malaise en sourire et l'absurde en vérité discrète : tout un art que vient nous faire partager Daniel M. Parce qu'au fond, quand le monde devient trop sérieux, rire reste parfois la dernière forme de lucidité.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 25 personnes.

MARDI 23 JUIN • 09H30 - 11H45

VOTRE RENDEZ-VOUS CHALLENGE *

 **KHO LANTA VERSION SÉNIORS**
LIEU À CONFIRMER

Vous êtes plutôt rouge ou plutôt jaune ?!

Venez participer en équipe à différentes épreuves amusantes et accessibles à tous. Chaque participant aura son importance, car dans cette aventure, la solidarité sera la plus grande des forces.

Alors préparez vos encouragements, votre énergie et votre bonne humeur...

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 14 personnes

Le lieu sera confirmé 48h avant selon les conditions météorologiques.

MARDI 23 JUIN • 14H00 - 15H30

VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF *

 **BALADE EN DRASCOMBE 4^{ÈME} SESSION**
CENTRE NAUTIQUE DE LA GARONNE

Le centre nautique de la Garonne vous embarque encore cette année pour une randonnée côtière d'1h30 à bord de son merveilleux Drascombe.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 7 personnes en liste d'attente en mai.

Vous pouvez vous inscrire en liste d'attente sur les prochaines sessions.

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