

## AGENDA OCTOBRE 2024

Christiane Tarradellas

**La journée du Nouvel Arrivant** aura lieu le samedi 23 novembre, un déjeuner nous réunira, suivi d'une visite de la ville. Cette journée se clôturera par un apéritif à notre association AVF.

### L'AVF continue les marches.

Une nouvelle organisation a été mise en place. Un collectif d'animateurs des marches, plein de bonne volonté et d'enthousiasme s'est proposé pour animer ces marches.  
Les chaussures de marche sont obligatoires (+ eau). Les inscriptions se feront auprès des accueillantes dès l'ouverture de l'AVF (un certificat médical et responsabilité civile vous sera demandé)

### Marches soutenues

Alain et Isabelle proposent une marche de 4 h environ 12kms avec dénivellation (+ou-200m) pour marcheurs aguerris avec le pied montagnard pour les descentes, montée et descente du mont Paon abrupte (chaussures montantes, bâtons, eau, pique nique)

■ **mardi 1<sup>er</sup> octobre** : Mont Paon - Vallon de la Lègue  
rdv **8h30 pour départ 8h45**. Pk Les 7 collines ancien ADOR- bus 6 et 7. archives départementale. (Contact téléphone Alain 06 12 37 59 93)

### Marches à difficultés moyennes

\* Ces marches s'adressent à de bons marcheurs, sans difficultés particulières, chaussures, eau, bâtons conseillés.

### Mardi

\* **Marc et Dominique** proposent une marche de 9,5 kms dénivelé 170m, sans difficulté particulière.  
■ **mardi 15 octobre** : **Brignon**  
Départ **13h30**. Pk crédit agricole Rte de Sauve. Bus 14. (Contact téléphone Marc 07 77 20 03 93)

### Jeudi

\* **Olivier et Colette** proposent une marche à difficulté moyenne de 10 kms.....  
■ **jeudi 10 octobre** : **Autour de Caveirac**  
Départ **13h30**. Pk crédit agricole Rte de Sauve. Bus 14 (Contact téléphone Olivier 06 01 63 22 07)

### Marches et croquis

Anny et René de la Fouchardière proposent des marches de 7 à 10 kms à la journée avec « arrêts croquis » pour apprendre à croquer sur le motif, afin de se projeter dans l'optique d'un carnet de voyage : **15 octobre**  
**A chaque sortie s'inscrire (impératif) auprès d'Anny et René** (06 83 86 60 56) (qui préciseront les détails)

### Aquagym

**Aquagym - Piscine des Iris**  
Participation forfaitaire par an :  
Maître Nageur 70€ et entrée piscine 60€ **total 130€**  
Responsable de coordination **Claude Viala**  
● **mercredi cours 1** : 11h30 - 12h30  
**Claude Viala** (06 45 81 56 76)  
● **mercredi cours 2** : 12h30 - 13h30  
**Gabriele Padberg Jeanjean** (06 13 99 76 16)

### Danser

**Danser en ligne**  
(rock, mambo, country...)  
**Chantal Barthel**  
**samedi 9h30-11h30 reprise samedi 5 octobre**  
Grande salle AVF

### Détente et Bien-être

**Sophrologie (sauf vacances)**  
**Katia Sauvignon** (06 03 79 10 52)  
Participation forfaitaire **60€/an**  
**Mardi 10h30-11h30 reprise mardi 1-8-15 octobre**  
Maison des associations salle 2

**Yoga** (maximum 30 participants) - (sauf vacances)  
**Madhavi** (06 44 08 42 92) **jeudi 3-10-17 octobre**  
**jeudi de 10h15-11h45 -Tapis personnel exigé**  
Centre Pablo Neruda

**Danse-gym-musique douce**  
**Gloria Roa Britanni** (maxi 10 pers)  
**reprise jeudi 3-10-17-24-31 octobre**  
**Jeudi 3 groupes : 9h30-10h15/10h15-11h/11h-11h45**  
Grande salle AVF

**Gymnastique musculaire et posturale**  
**Marie Claire Bigué** (07 68 51 47 39) (maxi 10 pers)  
**Vendredi : 1<sup>er</sup> 9h15-10h15 et 2<sup>e</sup> 10h30-11h30**  
**reprise vendredi 4 octobre** Grande salle AVF

**Golf pour tous à Vacquerolles**  
**Josiane Bosc** (06 85 56 19 26)  
**Vendredi 11 octobre de 10h à 11h**  
**70€ par personne forfait 6 séances**

### Chanter

**Chanter ensemble 3<sup>ème</sup> lundi : 15h à 16h30**  
**Cécile Koppel** (06 23 59 15 10) : **lundi 21 octobre**  
« Ni chorale, ni cours de chant...juste une guitare et des voix pour partager le plaisir de chanter ensemble »  
Grande salle AVF

### Cartes et Jeux

**Bridge : S'initier, s'entraîner, et pratiquer le bridge en toute convivialité.**

**reprise lundi 30 septembre**  
**Avancés** **Hervé Boussard** (06 13 24 12 02)  
**9h30-12h** Grande salle AVF  
*Intégration des nouveaux avec multiples adaptations.*

**Débutants : reprise lundi 30 septembre**

**10h-12h** **Olivier Broche** Petite salle AVF

**Entraînement (pour les débutants)**

**Marie-José Mourgues** (06 70 94 20 84)

**Patricia Courault** (06 14 91 15 18)

**Martine Kiss** (06 80 02 27 91)

**lundi 17h-20h** Petite salle AVF

**Bridge Parties libres : reprise vendredi 4 octobre**

**Eliane Zilber** (06 50 14 77 14)

**Patricia Courault** (06 14 91 15 18)

**vendredi 14h-17h** Grande salle AVF

**Tarot et Belote : reprise vendredi 4 octobre**

**Odette Fabry** (06 28 52 52 59)

**vendredi 14h-16h30**

Petite salle AVF

**Scrabble : reprise mardi 1 octobre**

**Gilles Marchand** (06 07 79 54 05)

**Brigitte Mazen** (06 75 70 56 59)

*Amateurs de scrabble et amoureux de la langue française sont invités, en toute convivialité. Le plaisir et la qualité des échanges signent la réussite. (apporter son jeu personnel)*

**mardi 9h30-11h30**

Petite salle AVF

**Dé-jouons les mots 3<sup>ème</sup> mercredi**

*Avec anagrammes, écritures contraintes, mots valises, etc.*

**Chantal Barthel** **mercredi 16 octobre 17h-18h30**

Grande salle AVF

### Théâtre

**Atelier Théâtre**

**Michèle Ariotti** (07 83 16 97 49)

**lundi 17h-19h : reprise lundi 30 septembre**

**Atelier Improvisation théâtrale**

**Olivier Albaric** (06 01 63 22 07)

**mercredi 14h30-16h : reprise mercredi 2 octobre**

Grande salle AVF

**Ecrire ensemble du Théâtre**

**Olivier Albaric** (06 01 63 22 07)

**mercredi 16h-17h30 : reprise mercredi 2 octobre**

Grande salle AVF