

AGENDA

NOVEMBRE 2024

Christiane Tarradellas

La journée du Nouvel Arrivant Samedi 23 novembre

Déjeuner au Restaurant La Marmite à 12h
visite de la ville à 15h
verre de l'amitié à l'AVF à 17h
(voir affichette)
Charlotte Martin (06 68 02 83 97)

Marches soutenues à la journée

Alain Cazade et Isabelle Justet proposent 2 marches en novembre avec dénivellation pour marcheurs aguerris. (chaussures montantes, bâtons, eau, pique nique)

■ **mardi 12 nov** : « la tour des Opies » 14kms dénivelé 400m

■ **mardi 26 nov** : « les crêtes de l'Hortus » 12kms dénivelé 400m

rdv **8h15 pour départ 8h30**. Pk Les 7 collines ancien ADOR- bus 6 et 7. archives départementale.

(Contact téléphone Alain Cazade (06 12 37 59 93))

Marches Mardi et jeudi à difficultés moyennes en demi-journée

** Ces marches du mardi et du jeudi sont à difficultés égales.

* **Olivier et Colette Albaric avec Nicole et Dominique Monty** proposent une marche de 10kms.

■ **mardi 5 novembre** : **Sommières**

Départ **13h30**. Pk Goéland B. populaire Rte de Sauve. Bus 14

(Contact téléphone Olivier 06 01 63 22 07)

* **Isabelle et Jean Luc Justet avec Josseline Fache** proposent une marche de 9.5kms.

■ **jeudi 14 novembre** : **St Etienne d'Escattes**

Départ **13h30**. Pk Goéland B. populaire Rte de Sauve. Bus 14

(Contact téléphone Isabelle Justet 06 71 18 33 76)

* **Marc et Dominique Guittard** proposent une marche de 10 kms dénivelé 410m.

■ **mardi 19 novembre** : **Quissac**

Départ **13h30**. Pk Goéland B. populaire Rte de Sauve. Bus 14

(Contact téléphone Marc 07 77 20 03 93)

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 : **mardi 26 novembre**

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



Grande salle AVF

Détente et Bien-être

Sophrologie (sauf vacances)

Katia Sauvignon (06 03 79 10 52)

Participation forfaitaire 60€/an

Mardi : 10h30-11h30 **mardi 5-12-19-26 novembre**

Maison des associations salle 2

Yoga (maximum 30 participants) - (sauf vacances)

Madhavi (06 44 08 42 92)

jeudi de 10h15-11h45 -Tapis personnel exigé

Centre Pablo Neruda

Danse-gym-musique douce

Gloria Roa Brittan (maxi 10 pers)

Jeudi 3 groupes : 9h30-10h15/10h15-11h/1

Jeudi 7/14/21/28 novembre

Grande salle AVF

Gymnastique musculaire et posturale

Marie Claire Bigué (07 68 51 47 39) (maxi 10 pers)

Vendredi : 1^{er} 9h15-10h15 et 2^e 10h30-11h30

Grande salle AVF

Golf pour tous à Vacquerolles

Josiane Bosc (06 85 56 19 26)

70€ par personne forfait 6 séances

Chanter

Chanter ensemble 3^{ème} **lundi** : 15h à 16h30

Cécile Koppel (06 23 59 15 10) : **lundi 18 novembre**

Cécile sera absente en décembre

« 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.

Avancés **Hervé Boussard** (06 13 24 12 02)

lundi 9h30-12h

Grande salle AVF

Intégration des nouveaux avec multiples adaptations.

Débutants : **Olivier Broche** (07 85 12 36 19)

lundi 10h-12h

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 :

Eliane Zilber (06 50 14 77 14)

Patricia Courault (06 14 91 15 18)

vendredi 14h-17h

Grande salle AVF

Tarot et Belote :

Odette Fabry (06 28 52 52 59)

vendredi 14h-16h30

Petite salle AVF

Scrabble :

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^{ème} **mercredi**

Avec anagrammes, écritures contraintes, mots valises, etc.

Chantal Barthel **mercredi 20 novembre 17h-18h30**

Grande salle AVF

Théâtre

Atelier Théâtre

Michèle Ariotti (07 83 16 97 49)

lundi 17h-19h



Atelier Improvisation théâtrale

Olivier Albaric (06 01 63 22 07)

mercredi 14h30-16h

Grande salle AVF

Ecrire ensemble du Théâtre

Olivier Albaric (06 01 63 22 07)

mercredi 16h-17h30

Grande salle AVF