






## SEMAINE du 29 MAI AU 2 JUIN

<b>Lundi 29</b>	<b>Apm:</b> Balade douce lac de Payolle*	 <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Mardi 30</b>	<b>Mat:</b> Marche domaine des Puyolles*	 <input checked="" type="checkbox"/>
	<b>Apm:</b> Visite parfumerie et savonnerie* Saponification à froid, vente sur place (pas de CB)	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Merc. 31</b>	<b>Mat:</b> Balade douce la Plantère*	 <input checked="" type="checkbox"/>
	<b>Apm:</b> Balade départ des thermes & visite des grottes de Médous Sup 8€/pers	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Jeudi 1er</b>	<b>Mat:</b> Conférence: maladies respiratoires et alimentation <a href="#">Rdv 10h30 résidence des thermes.</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<b>Apm:</b> Conférence: les bienfaits de l'oligothérapie <a href="#">Rdv 14h30 résidence des thermes.</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Vend. 2</b>	<b>Mat:</b> Marche active cabanes de Tramezaigues*	 <input checked="" type="checkbox"/>
	<b>Apm:</b> Marche active le Monné Rouye* <a href="#">Rdv 13h50! Très bons marcheurs!</a>	 <input checked="" type="checkbox"/>

### Points de vente – Inscriptions

**Points de vente:** auprès de l'animatrice aux heures de rdv.

**Inscriptions:** inscriptions sur feuille disponible au point animation dans le hall des thermes.

- > 8 places maxi dans la voiture Anima'Therm ; au-delà covoiturage.
- > vente exclusivement de la carte 3 semaines et à l'unité.
- > Activité assurée à partir de 2 pers. minimum.
- > Les animaux de compagnie ne sont pas acceptés sur les activités.
- > Equipement : chaussures de marche, eau.

**Les animations sont exclusivement réservées aux porteurs de la carte**

### Tarifs

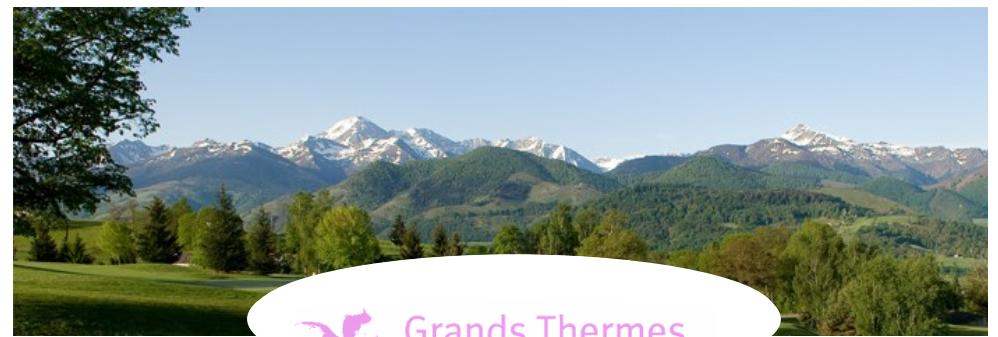
La carte **Anima'Therm** donne accès aux animations et activités proposées sur ce programme dans la limite des places disponibles

#### TARIFS:

- > **20€ / pers.** pour 3 semaines pour les curistes et accompagnants exclusivement!!!  
Ou 5€ à l'unité si place disponible
- > **Les animations sont accessibles en priorité aux porteurs de la carte 3 semaines suivant ordre d'inscription puis aux achats à l'unité.**

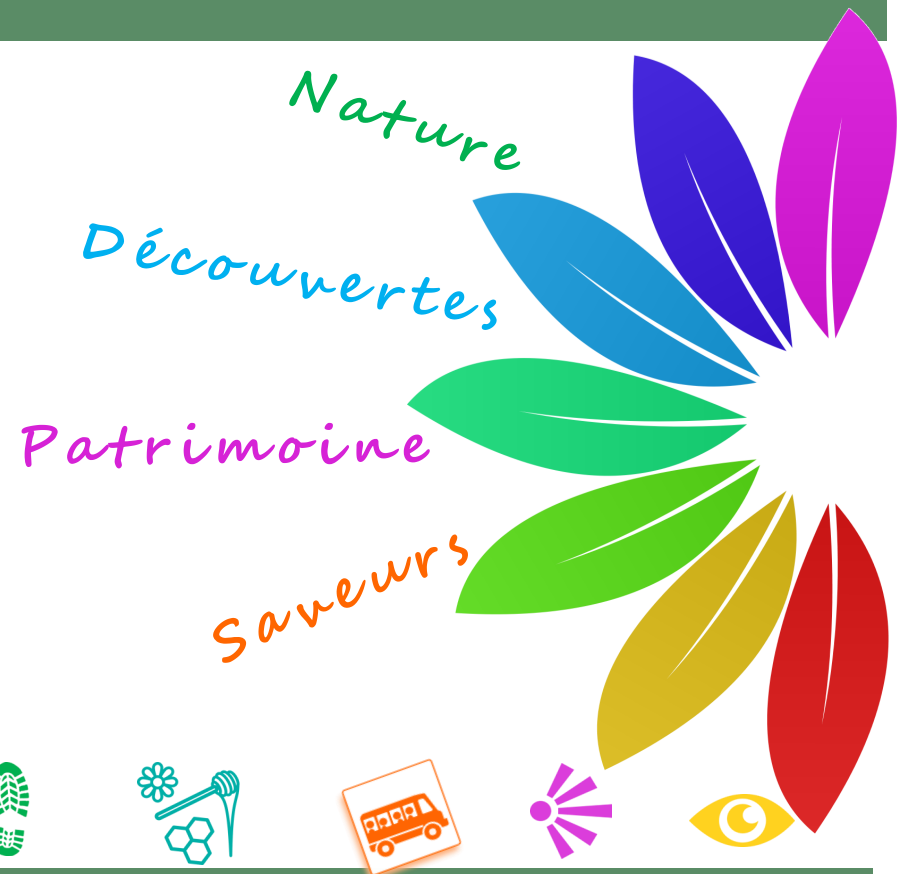
### Grands Thermes

Place des Thermes 65200 Bagnères de Bigorre  
05 62 95 00 23 - info@thermes-bagneres.com



Grands Thermes  
Bagnères-de-Bigorre

# Anima'Therm



Votre programme - MAI 2023



Balades, Nature



Saveurs, gourmandise



Histoire, Patrimoine



Découverte &amp; conférences

## POINT DE RDV: grand hall des Thermes

Matin :Rdv vers 9h - Départ 9h15 (sauf indication autre)

Après midi : Rdv vers 14h - Départ 14h15 (sauf indication autre)

## POINT DE RDV: grand hall des Thermes

Retour aux alentours de 12h/12h15

Retour aux alentours de 17h30/18h

## SEMAINE du 1er AU 5 MAI

Lundi 1	<b>Apm:</b> Balade douce lac de Lourdes*		<input checked="" type="checkbox"/>
Mardi 2	<b>Mat:</b> Balade douce lac de Payolle* <b>Apm:</b> Marche les sentiers de Campan* <u>Pot d'accueil &amp; rencontre gourmande au Casino Rdv 17h!</u>		<input checked="" type="checkbox"/>
Merc. 3	<b>Mat:</b> Marche vers courtaou d'Empieye* <b>Apm:</b> Visite safranière de Nistos* <u>Rdv 13h45!</u>		<input checked="" type="checkbox"/>
Jeudi 4	<b>Mat:</b> <u>Conférence:</u> Santé respiratoire et alimentation Par H. Vandewalle, <u>Rdv 10h30 résidence des thermes.</u> <b>Apm:</b> <u>Balade au Salut:</u> reconnaissances des plantes et leur utilisation avec Sandy. <u>Rdv 14h30!</u> <u>Sup 5€/pers – groupe min 4 pers</u>		<input checked="" type="checkbox"/>
Vend. 5	<b>Mat:</b> Marche active cabanes de tramezaigues* <b>Apm:</b> Marche active entre cascades et torrents* <u>Rdv 13h45! Quelques passages délicats en dévers!</u>		<input checked="" type="checkbox"/>

## SEMAINE du 15 AU 19 MAI

Lundi 15	<b>Apm:</b> Marche les esclozes*		<input checked="" type="checkbox"/>
Mardi 16	<b>Mat:</b> Marche la Séoube* <b>Apm:</b> Marche camp de César* Vente de fromage de chèvres OU permanence avec l'AFSA (soutien aux fibromyalgiques) <u>Toute la journée dans le hall des thermes.</u>		<input checked="" type="checkbox"/>
Merc. 17	<b>Mat:</b> Balade à Montgaillard & dégustation biscuiterie Védère* <b>Apm:</b> Marche active cabanes pastorales d'Ourrec*		<input checked="" type="checkbox"/>
Jeudi 18	<b>Mat:</b> Balade poétique à l'écoute de la nature. <b>Participation libre</b> <u>Rdv 15h statue bagnéraise à côté des thermes.</u> <b>Apm:</b> <u>Conférence Aromathérapie:</u> apaiser les problèmes articulaires avec les huiles essentielles. <u>Rdv 14h30 résidence des thermes.</u>		<input checked="" type="checkbox"/>
Vend. 19	<b>Mat:</b> Marche active la Vierge du Bédât <b>Apm:</b> Marche active le petit Monné*		<input checked="" type="checkbox"/>

## SEMAINE du 8 AU 12 MAI

## SEMAINE du 22 AU 26 MAI

Lundi 8	<b>Apm:</b> Balade douce Fontaine de Crastes*		<input checked="" type="checkbox"/>
Mardi 9	<b>Mat:</b> Marche croix du Serris + boutique des petits fruits* (dégustation confitures, apéritifs, liqueurs...) <b>Apm:</b> Marche cabane de la Hosse* <u>Pot d'accueil au Casino Rdv 17h!</u>		<input checked="" type="checkbox"/>
Merc. 10	<b>Mat et Apm:</b> <u>Atelier rafia (soutien à la fibromyalgie).</u>		<input checked="" type="checkbox"/>
Jeudi 11	<b>Mat et Apm:</b> <u>Conférence:</u> Affections psychosomatiques & alimentation par H.Vandewalle, Diététicien, <u>Rdv 10h30 &amp; 14h résidence des thermes.</u>		<input checked="" type="checkbox"/>
Vend. 12	<u>JOURNEE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE</u> <b>Mat:</b> Marche active le Grand Monné* <b>Apm:</b> Marche active le Monné Rouye* <u>Rdv 13h50! Très bons marcheurs!</u> <u>Ou Atelier diététique Alimentation &amp; fibromyalgie</u> <u>Rdv 14h résidence des thermes.</u>		<input checked="" type="checkbox"/>

Lundi 22	<b>Apm:</b> Balade douce col de Beyrède* <u>rdv 13h45!</u>		<input checked="" type="checkbox"/>
Mardi 23	<b>Mat:</b> Marche au col d'Aspin* <b>Apm:</b> Atelier vannerie sauvage avec Sandy <u>Rdv 14h30</u> <u>Sup 6€/pers - groupe mini 4 pers/maxi 10 pers!</u>		<input checked="" type="checkbox"/>
Merc. 24	<b>Mat:</b> Marche cascade de Magenta* <b>Apm:</b> Marche la croix de Béliou*		<input checked="" type="checkbox"/>
Jeudi 25	<b>Mat et Apm :</b> Conférence + visite technique: acheminement de l'eau thermale. <u>Rdv 10h et 15h résidence des thermes.</u>		<input checked="" type="checkbox"/>
Vend. 26	<b>Journée:</b> Marche pique-nique au lac de l'arrêt darré* <u>Marche de 11km sans difficultés particulières!</u> <u>Rdv 11h30 devant les thermes avec pique-nique.</u>		<input checked="" type="checkbox"/>

*Avertissement: la marche en montagne niveau confirmé 3 ou 4 pas exige une bonne forme physique et de la prudence. Bien s'équiper (bonnes chaussures de marche, sac à dos, eau encas, bâtons de marche ok). Il est important de connaître ses limites physiques!!*

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ DES MARCHES



Facile



Moyen



Confirmé

\* covoiturage si plus de 8 personnes