

SEMAINE DU 28 AVRIL AU 30 AVRIL

- Lundi 28 Apm: Balade douce lac de Payolle*
Pot d'accueil au Casino à 17h30
- Mardi 29 Mat: Marche et visite du jardin d'art brut à Asté*
rencontre avec l'artiste, participation libre
Apm: Visite du musée de Campan et balade dans le village*
participation libre
- Merc 30 Mat: Marche la croix du Serris + Fromagerie d'Asté*
Apm: Visite carrière de marbre de Payolle* **Sup 3€**



ACHATS - INSCRIPTIONS

Points de vente : auprès de l'accueil et de l'animatrice ou permanence le Lundi de 11h à 12h dans le hall au café d'accueil.

Inscriptions : sur feuilles disponibles dans le hall des thermes. (Les conférences santé (à la Résidence) sont accessibles sur inscription et gratuitement).



NOUVELLES MODALITES D'ADHESION

Des tickets de 1 ou 5 sorties sont proposés à la vente à l'accueil (hall des Thermes).
Permanence le Lundi de 11h à 12h.

Tarifs:

- > ticket unitaire 5€ pour les curistes & accompagnants
 - > tickets 5 sorties 15€ (un achat possible par pers. et par semaine)
- Les animations sont accessibles suivant l'ordre d'inscription et dans la limite des places disponibles.



Une attestation médicale de non contre indication à la marche est obligatoire pour accéder aux marches et balades accompagnées.
Attestation à remettre aux animateurs.

- > 8 places maxi dans les minibus Anima'Therm ; au-delà covoiturage.
- > Vente exclusivement de ticket sortie à l'unité ou de ticket 5 sorties
- > Activité assurée à partir de **2 pers. minimum**.
- > Equipement : chaussures de marche ou tennis de sport, sac à dos, eau.

Les animations sont exclusivement réservées aux porteurs de tickets de sorties Anima'Therm à présenter au début de chaque activité.

Programme Avril 2025











Point de RDV: grand hall des Thermes

Horaires (sauf indication autre)

Rdv le matin 9h - départ 9h15 - Retour vers 12h/12h15
Rdv l'après midi à 14h - départ 14h15 - Retour entre 17h30 et 18h
















SEMAINE DU 31 MARS AU 4 AVRIL

- Lundi 31 Apm: Balade douce au col de Beyrède* Rdv 13h45!
Pot d'accueil au Casino à 17h30  
- Mardi 1 Apm: Visite safranière de Nistos* Rdv 13h45! 
- Merc 2 Apm: Marche les Esclozes par le Sarroua*  
- Jeudi 3 Apm: Conférence + visite technique: acheminement eau thermale, Rdv 14h30 Résidence des thermes. 
- Vend 4 Apm: Marche confirmée le tour de l'Ayné* Rdv 13h45!
Très bons marcheurs 500m dénivelé!  



















SEMAINE DU 7 AU 11 AVRIL

- Lundi 7 Apm: Balade douce Fontaine de Crastes*
Pot d'accueil rencontre gourmande au Casino à 17h30  
- Mardi 8 Mat: Marche vers l'Empieye*  
- Apm: Marche au vieux moulin des Baronnie & boutique des produits locaux*   
- Merc 9 Mat: Visite guidée musée de Campan avec balade dans le village* Participation libre   
- Apm: Marche gourmande à Gerde avec dégustation charcuterie artisanale et chocolats kookaburra   
- Jeudi 10 Mat: Atelier diététique, l'alimentation en pleine conscience par Hugo V, diététicien. Rdv 10h30 Résidence des thermes.  
- Apm: Conférence Aromathérapie: Détox et allergies printanières, par L.Castell, pharmacien. Rdv 15h Résidence des thermes. 
- Vend 11 Mat: Marche confirmée les Palomnières*  
- Apm: Marche confirmée le Plo del Naou* Rdv 13h45!
bons marcheurs  

SEMAINE DU 14 AU 18 AVRIL

- Lundi 14 Apm: Marche vers Artigussy*
Pot d'accueil au Casino à 17h30  
- Mardi 15 Mat: Marche cascade de Magenta*  
- Apm: Marche vers l'Empieye + boutique des petits fruits* confitures, apéritifs, liqueurs...   
- Merc 16 Mat & Apm: Atelier créatif coeur mexicain en argile autodurcissante Sup5€ 
- ou Apm: Visite du conservatoire botanique sur inscription par mail: visite@cbnmpm.fr visite limitée à 15 personnes. 
- Jeudi 17 Mat: Jour de marché à Tarbes, le plus grand des Htes-Pyrénées 
- Apm: Atelier diététique Le kéfir et ses bienfaits sur la santé Rdv 14h30 Résidence des Thermes 
- Vend 18 Mat: Marche Vierge du Bedat  
- Apm: Marche confirmée la forêt de Gerde Bons marcheurs  

SEMAINE DU 21 AU 25 AVRIL

- Lundi 21 Apm: Visite libre de Lourdes*
Pot d'accueil au Casino à 17h30 
- Mardi 22 Mat: Balade douce lac de Payolle*  
- Apm: Marche les esclozes par le Sarroua*  
- Merc 23 Mat: Balade douce à Cieutat + visite fabrique des tissus pyrénéens*   
- Apm: Marche la hourquette d'Ancizan* ou Visite du conservatoire botanique sur inscription sur: visite@cbnmpm.fr visite limitée à 15 personnes.   
- Jeudi 24 Mat: Atelier diététique: Bien lire les étiquettes alimentaires, par Hugo V, diététicien. Rdv 10h30 Résidence des Thermes 
- Apm: Goûter dansant et curiste party, les années 80 Sup 5€ Rdv 16h salon de la Résidence des Thermes  
- Vend 25 Mat: Marche la Hourquette d'Ancizan*  
- Apm: Marche confirmée La cabane du Couret* Rdv 13h45!
Très bons marcheurs 450m dénivelé!  

Avertissement: la marche en montagne niveau confirmé 3 pas exige une bonne forme physique !

NIVEAU DE DIFFICULTÉ DES MARCHES:  Facile  Moyen  Confirmé
*covoiturage si plus de 8 personnes