

## SEMAINE DU 28 JUILLET AU 1 AOUT

Lundi 28	Apm:	Visite libre de Lourdes* <b>Pot d'accueil au Casino à 17h30</b>	
Mardi 29	Mat:	Marche cascade de Magenta*	
	Apm:	Marche cabane de la Hosse*	
	Mat:	Visite des serres municipales*	
Merc 30	Apm:	Visite du jardin fleuri de Stéphanie* Vente à la ferme: crème de châtaignes, pesto ail des ours, fleurs fraîches et séchées	
Jeud 31	Mat:	Conférence: les bienfaits de l'oligothérapie Rdv 10h30 Résidence des thermes.	
	Apm:	Atelier diététique: Le kéfir, boisson fermentée et ses bienfaits sur la santé Rdv 14h30 Résidence des thermes.	
Vend 1	Journée:	Marche pique-nique au lac de l'Arrêt-Darré* <b>9km!</b> Prévoir le pique-nique, rdv 11h30 devant les thermes	



## 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

- > 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.



**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 30 JUIN AU 4 JUILLET

Lundi 30	Apm: Marche à Artigussy* <b>Pot d'accueil au Casino à 17h30</b>	 
Mardi 1	Mat: Balade douce la Plantère* Apm: Marche au refuge du Sarroua*	   
Merc.2	Mat: Marche au camp de César* + Visite Chocolaterie Noir et Blanc Apm: Marche au lac d'Oncet* <b>Rdv 13h30 petite baignade ?</b>	    
Jeudi 3	Mat: Conférence + visite technique: acheminement eau thermale <b>Rdv 10h30 Résidence des thermes.</b> Apm: Atelier diététique: Le kéfir, boisson fermentée et ses bienfaits sur la santé, <b>Rdv 14h30 Résidence des thermes.</b>	 
Vend 4	Mat: Marche confirmée les Palomières* Apm: Marche confirmée le lac de Castillon* <b>Rdv 13h45!</b> <b>Très bons marcheurs</b>	   

## SEMAINE DU 7 AU 11 JUILLET

Lundi 7	Apm: Balade douce la fontaine de Crastes* <b>Pot d'accueil rencontre gourmande au Casino à 17h30</b>	 
Mardi 8	Mat: Marche à Montgaillard + dégustation biscuiterie Védère* Apm: Visite safranière à Nistos*	  
Merc 9	Mat: Marche vers l'Empieye* Apm: Marche cabanes pastorales d'Herraou* <b>+ 18h dégustation de vins locaux à la cave à vin (réservation au 06 47 54 70 26) Rdv sur place</b>	    
Jeudi 10	Mat: Atelier diététique: Bien lire les étiquettes alimentaires <b>Rdv 10h30 Résidence des thermes.</b> Apm: Conférence + visite technique: acheminement eau thermale <b>Rdv 14h30 Résidence des thermes.</b>	 
Vend 11	Journée: Marche pique-nique le cuq crémail* <b>Rdv 11h30!</b> <b>Prévoir le pique-nique, EAU, bon équipement!</b> <b>Très bons marcheurs + 700m dénivelé</b>	 

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

## SEMAINE DU 14 AU 18 JUILLET

Lundi 14	Apm: Balade douce la vierge du Laca* <b>Pot d'accueil au Casino à 17h30</b>	 
Mardi 15	Mat: Balade douce à Cieutat + fabrique des tissus pyrénéens* Apm: Marche au pic de la Clique*	    
Merc 16	Mat: Atelier créatif coeur mexicain en argile <b>Sup 5€</b> Apm: Atelier créatif coeur mexicain en argile <b>Sup 5€</b>	 
Jeudi 17	Mat: Conférence Santé: Comment bien ranger son frigo par Hugo Diététicien. <b>Rdv 10h30 Résidence des thermes.</b> Apm: Conférence Aromathérapie: les huiles essentielles contre le stress <b>Rdv 15h Résidence des thermes</b>	 
Vend 18	Mat: Marche confirmée le Tucou Apm: Marche confirmée le Monné Rouye* <b>Rdv 13h45!</b> <b>Bons marcheurs</b>	   

## SEMAINE DU 21 AU 25 JUILLET

Lundi 21	Apm: Balade douce lac de Lourdes* <b>Pot d'accueil au Casino à 17h30</b>	 
Mardi 22	Mat: Balade douce lac de Payolle* Apm: Marche au vieux moulin des Baronnie + boutique de produits locaux*	   
Merc 23	Mat: Balade douce fontaine de Crastes + fromagerie à Asté* Apm: Visite du Haras de Tarbes/ Festival Equestria* <b>si - 15 pers 7€, si + 15 pers 5€</b> <b>+ 18h dégustation de vins locaux à la cave à vin (réservation au 06 47 54 70 26) Rdv sur place</b>	    
Jeudi 24	Mat: Jour de marché à Tarbes* Apm: Conférence santé: La relation d'emprise par A.Soulié, psychologue clinicienne, <b>Rdv 14h30 Résidence des thermes.</b>	 
Vend 25	Mat: Marche confirmée la source du Bagnet* Apm: Marche confirmée le tour de l'Ayné* <b>Rdv 13h45!</b> <b>bons marcheurs</b>	   

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