

SEMAINE DU 26 AU 30 MAI

Lundi 26	Apm:	Balade douce lac de Lourdes* Pot d'accueil au Casino à 17h30	 
Mardi 27	Mat:	Marche cascade de Magenta*	 
	Apm:	Marche cabane de la Hosse: Hourquette d'Ancizan*	 
Merc 28	Mat:	Balade douce la fontaine de Crastes + Fromagerie d'Asté*	  
	Apm:	Marche confirmée le petit Monné* Bons marcheurs	 
Jeud 29	Mat:	Balade douce à Cieutat + Visite fabrique des tissus pyrénéens*	  
	Apm:	Loto avec lots surprises Sup 5€ Maxi 40 pers - Rdv 15h Résidence des thermes	
Vend 30	Journée:	Marche pique-nique au lac de Gabas* 11km sans difficultés! 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.



Programme Mai 2025



Patrimoine

Saveurs

Nature

Découverte

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 1 AU 2 MAI

- Jeudi 1 Mat: Conférence Santé: Les bienfaits de l'oligothérapie
Rdv 10h30 Résidence des thermes. 
- Apm: Conférence Santé: Améliorer son sommeil, améliorer sa santé, par L.Menvielle, psychologue clinicienne.
Rdv 14h Résidence des thermes. 
- Vend 2 Mat: Marche confirmée à Campan*  
- Apm: Marche confirmée le tour de le Monné Rouye*
Rdv 13h45!
Très bons marcheurs! passages rocailloux!  

SEMAINE DU 5 AU 9 MAI

- Lundi 5 Apm: Balade douce Fontaine de Crastes*
Pot d'accueil rencontre gourmande au Casino à 17h30  
- Mardi 6 Mat: Marche vers l'Empieye*  
- Apm: Marche les Esclozes par le Sarroua*  
- Merc 7 Mat: Atelier créatif découpage/collage papillons fibromyalgie 
- Apm: Atelier créatif découpage/collage papillons fibromyalgie 
- Jeudi 8 Mat: Atelier diététique, l'alimentation en pleine conscience par Hugo V, diététicien.
Rdv 10h30 Résidence des thermes.  
- Apm: Atelier diététique: Le kéfir et ses bienfaits sur la santé
Rdv 14h30 Résidence des thermes.  
- Vend 9 Mat: Marche confirmée les Palomières*  
- Apm: Marche confirmée le tour de l'Ayné* Rdv 13h45!
bons marcheurs 420m dénivelé  



- **Perrmanance de l'AFSA: Association des Fibromyalgiques Sud Aquitaine, le Jeudi 15 Mai dans le hall des Grands Thermes dès 9h30 toute la journée.**

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

SEMAINE DU 12 AU 16 MAI

- Lundi 12 Apm: Journée mondiale de la Fibromyalgie: Marche sophrologie
Pot d'accueil au Casino à 17h30  
- Mardi 13 Mat: Marche au pic de la Clique*  
- Apm: Marche vers l'Empieye + boutique des petits fruits*
confitures, apéritifs, liqueurs...   
- Merc 14 Mat: Balade douce lac de Payolle*  
- Apm: **Balade naturaliste:** la bryoflore et faune insoupçonnées du vallon du Salut **Maxi 10 personnes Sup 5€**
inscription sur feuille Anima Therm, la clôture des inscriptions sera effectuée la veille de l'animation!  
- Jeudi 15* Mat: Conférence Santé: Alimentation & fibromyalgie, par Hugo Diététicien. Rdv 10h30 Résidence des thermes.  
- Apm: Temps d'échanges autour de la fibromyalgie avec l'association AFSA Rdv 14h30 Résidence des thermes 
- Vend 16 Mat: Marche Vierge du Bedat  
- Apm: Marche confirmée la forêt de Gerde*
Bons marcheurs  

SEMAINE DU 19 AU 23 MAI

- Lundi 19 Apm: Visite libre de Lourdes*
Pot d'accueil au Casino à 17h30   
- Mardi 20 Mat: Marche domaine des Puyolles*  
- Apm: Initiation marche nordique au vallon du Salut **Sup 5€**
Le prêt de bâtons est inclus!  
- Merc 21 Mat: Visite de la carrière de marbre de Payolle* **sup 3€** 
- Apm: Marche au vieux moulin des Baronnie + boutique des produits locaux*  
- + 18h dégustation de vins locaux à la cave à vin (réservation au 06 47 54 70 26) Rdv sur place 
- Jeudi 22 Mat: Atelier diététique: Bien lire les étiquettes alimentaires, par Hugo V, diététicien.
Rdv 10h30 Résidence des Thermes 
- Apm: Conférence santé: les bienfaits de l'oligothérapie
Rdv 14h30 Résidence des Thermes 
- Vend 23 Mat: Marche confirmée le sentier Coulato à Campan*  
- Apm: Marche confirmée au petit Monné*
Très bons marcheurs  

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