

# PROGRAMME DES ANIMATIONS DU 1er au 7 Novembre

Office de Tourisme Grand Orb (OT)  
Avène Tel : 04 67 23 43 38 / Lunas Tel : 04 67 23 76 67



Espace Animation «Les Muriers » (EAM)  
Tel : 04 67 23 46 30  
CLUB ENFANT LES MURIERS

STATION THERMALE  
**Avène**  
le don d'apaiser

Thème de la semaine « Jeux de Société »

## MARDI 2

- 14h-15h30** Initiation au tir à l'arc. 3€/pers. ( à partir de 8 ans) RDV Espace Animation les Muriers
- 14h-15h** Sophrologie. 6€/pers. RDV Espace Animation les Muriers
- 15h-16h30** Atelier d'origami avec Brigitte. 3€/pers (à partir de 10 ans) RDV Espace Animation les Muriers
- 16h-17h** Gym dynamique (découverte du step). 3€/pers. RDV Espace Animation les Muriers

## MERCREDI 3

- 14h30-16h** Yoga Nidra avec Michel. Gratuit. RDV Espace Animation les Muriers
- 15h-16h30** Atelier « Ma Maison au naturel ». 5€/pers. Fabrication de nettoyant multi usage et de lessive. Min 2 pers. RDV Espace Animation les Muriers

## JEUDI 4

- 14h-15h** Initiation au Qi Gong, 10€/pers. Séance en extérieur annulée en cas de mauvais temps RDV Espace Animation les Muriers
- 14h** Randonnée « Le Candélabre » Niveau Facile (accessible aux enfants à partir de 8 ans). 3€/pers. RDV Office de tourisme
- 15h-16h30** Yoga Nidra avec Michel. Gratuit. RDV Espace Animation les Muriers
- À partir de 18h** Dégustation de Tartinades avec « Les rêves d'Annabelle ». RDV dans l'atrium de Eau Thermale Avène l'Hôtel

## VENDREDI 5

- 9h-10h30** Initiation à la Marche Nordique. 3€/pers. RDV Espace Animation les Muriers
- 11h-15h30** Gym Dynamique (découverte du step). 3€/pers. RDV Espace Animation les Muriers
- 14h-15h** Gym Douce. 3€/pers. RDV Espace Animation les Muriers
- 15h-16h30** Initiation au Golf. 3€/pers. RDV Espace Animation les Muriers

## DIMANCHE 7

- Toute la journée** **BEDARIEUX : Foire d'Automne.** Plus de 150 exposant et animations pour les enfants Place Auguste Cot.
- 9h30-13h** **BEDARIEUX : 55èmes Journées Mycologiques du Languedoc Roussillon.** Sortie Mycologique. Inscriptions au 06 75 41 93 69. RDV espace Léo Ferré.
- 14h-16h** Exposition salle Léo Ferré.

Pour toutes les animations l'inscription est conseillée  
à l'Office de Tourisme 04 67 23 43 38  
ou à l'Espace Animation Les Muriers 04 67 23 46 30.

Retrouvez l'Agenda culturel Grand Orb : <https://www.grandorb.fr/Sortir/>