



Grand Orb  
TOURISME  
Avène - Bédarieux  
Lamalou Les Bains

**GO!**

# Lamalou les Bains

Combes Hérépian Les Aires

Le Poujol sur Orb Le Pradal

Taussac la Billière

St Génies de Varensal

St Gervais sur Mare

Villemagne l'Argentière

# GO!

## Programme des Animations

### du 1er au 31 décembre 2024



Offices de  
Tourisme  
de France



Retrouvez-nous sur  
**facebook**



Instagram

# VISITES ET DÉCOUVERTES



## LUNDI 02 DÉCEMBRE

### Au départ de Lamalou les Bains

## RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE

par le club de marche de Bédarieux

**14h30 - RDV devant l'Office de Tourisme**

Parcours annoncé au départ. 3€ à régler le jour de la sortie  
Sur inscription au **04.67.95.70.91**

**Faites vous expliquer les éventuelles difficultés avant le départ. Chaussures et vêtements de sport obligatoires.**

## MARDI 3 DÉCEMBRE

### Lamalou les Bains

## SORTIE NATURE

Balade Géologique

**14h30 - RDV devant l'Office de Tourisme**

Partez avec Julien à la découverte les spécificités géologique aux abords de Lamalou les Bains. 3€/pers - Inscriptions à l'office de tourisme Grand Orb à Lamalou les Bains : **04.67.95.70.91.**

## DIMANCHE 22 DÉCEMBRE

## DIMANCHE 5 JANVIER

### Villemagne l'Argentière

## VISITE PATRIMONIALE

**De 15H à 17H**

Village de caractère qui s'est développé au Moyen-Âge autour d'une puissante abbaye, Villemagne l'Argentière possède des édifices classés que vous découvrirez lors d'une visite passionnante avec la Société Archéologique et Historique des Hauts Cantons de l'Hérault. Libre participation

RDV à l'entrée du village, allée des Platanes  
Inscriptions Etienne Dumont : 06 08 87 21 52

## LUNDI 23 - JEUDI 26 - SAMEDI 28 DÉCEMBRE

## SAMEDI 4 - MARDI 7 JANVIER

### Les Aires

## OUVERTURE DE L'EGLISE ET CRÈCHE DE NOËL

**De 15H à 17H**

L'Association les Amis de St Michel de Mourcairol vous invite à venir découvrir l'église des Aires, sa crèche centenaire, son baptistère médiéval ainsi que son autel carolingien. Libre participation

# Saint-Gervais-sur-Mare



Dimanche 1er Décembre 2024

# Marché de Noël

De 9h00 à 18h00 sous tentes chauffées  
Dans le respect des consignes sanitaires en vigueur

*Pour trouver des cadeaux originaux  
proposés par les producteurs et créateurs locaux*

**Vin chaud, crêpes, restauration sur place**

*Animations pour enfants :  
jeux gonflables, tir, pêche aux canards*

**CRÈCHE ANIMÉE  
à la Chapelle des Pénitents**



**Samedi 30 Novembre**

**15h00** : en l'église paroissiale de St Gervais  
Concert de Noël Orgue et Chants « Cantem Nadal »  
proposé par ACAPMOS



RENSEIGNEMENTS : POINT D'INFO TOURISME 04.67.23.68.88

VILLEMAGNE L'ARGENTIÈRE



# MARCHÉ DE

# Noël

de 10 h à 18 h

ARTISANS ET  
PRODUCTEURS

BOURSE AUX JOUETS

SÉANCE PHOTO AVEC  
LE PÈRE NOËL

BUVETTE ET  
RESTAURATION

MAJORETTES

CHORALE DE NOËL

CONTACTS :  
04 67 95 09 23



SPORTS ET LOISIRS  
VILLEMAGNAIS



LAS  
COUDENOS



# AGENDA DES ANIMATIONS ET DES FESTIVITES du Pôle de Lamalou les bains

## DIMANCHE 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE

### St Gervais sur Mare

#### **MARCHÉ DE NOËL**

**De 9h à 18h - Place du Quai, sous tentes chauffées**

Pour trouver des cadeaux originaux, proposés par des producteurs et des créateurs locaux.

Vin chaud, crêpes, restauration sur place. Jeux pour les enfants, passage du Père Noël !

Ne manquez pas la crèche animée de la Chapelle des Pénitents. Info Maison Cévenole : 04 67 23 68 88

### Le Pujol sur Orb

#### **RANDONÉE AU PROFIT DU TÉLÉTHON**

**À 9h30 – Place de la Mairie**

Le PEP'S Pujolais se mobilise pour le Téléthon et propose une randonnée autour du village.

10 km. Dénivelé 345 m, environ 2h30. Ravitaillement inclus. Participation : 5 € adulte | 2 € enfant

Inscription lepepspujolais@gmail.com ou par téléphone au 06 30 53 67 83 ou 06 59 83 19 42.

### Villemagne l'Argentière

#### **BOURSE AUX JOUETS / PUERICULTURE**

**De 10h à 17h - Centre village**

Organisé par « Las Coudenos », 5€ les 2 m. Information et réservation au 04 67 95 09 23.

### Le Pujol sur Orb

#### **LOTO DU TÉLÉTHON**

**À 16h30 – Salle des Fêtes**

Organisé par l'association danses au fil de l'Orb, au profit de AFM Téléthon

### Villemagne l'Argentière

#### **CONCERT DE NOËL**

**à 17h30 - Eglise St Majan**

Redécouvrez les plus beaux chants de Noël interprétés par « Les Chœurs de l'Argentière ».

Entrée libre - Participation au chapeau.

## LUNDI 2 DÉCEMBRE

### Lamalou les Bains

#### **CONFERENCE : COMPRENDRE ET CONNAITRE LES RÉSEAUX SOCIAUX.**

**De 16h à 17h30 - lieu confirmé à l'inscription**

Conférence présentée par Christian Kolodziejcki et organisée par l'Université du Temps Libre du Bas Languedoc. Conférence ouverte à tous,. Inscription obligatoire sur [www.utl34.fr](http://www.utl34.fr)

## MARDI 3 DÉCEMBRE

### Saint Gervais sur Mare

#### **CONVERSATION FRANCO-ANGLAISE**

**à 14h30 - Chez Camille (Place du Quai)**

Bienvenue / Welcome, une rencontre « sans complexe ».

Information au 07 88 39 55 69

# Le Pradal

Dimanche 8 décembre

## Marché de Noël

de 9h à 17h

Arts créatifs, produits  
gourmands et festifs !

Restauration à emporter

Salle Les Combarelles  
34600 Le Pradal

ASSO Les Copains d'Abord LE PRADAL

06 58 08 89 33

## AGENDA DES ANIMATIONS ET DES FESTIVITES du Pôle de Lamalou les bains

### JEUDI 5 DÉCEMBRE

#### St Gervais sur Mare

### TABLE PARTAGÉE

De 12h à 14h - Chez Camille (Place du Quai)

Vous apportez votre repas et vos couverts, vous vous attablez et vous passez un moment agréable et convivial, pour rompre la monotonie du quotidien. Info et inscription - Olivia : 07-88-39-55-69

### VENDREDI 6 DÉCEMBRE

#### St Geniès de Varensal

### SPECTACLE DES TALENTS « LOCOS »

A 21h - Foyer de Plaisance (2 carreau de la Mine)

Venez passer un bon moment, proposé par le Foyer Rural de Plaisance

#### Lamalou les Bains

### RENCONTRE SPECTACLE "ON N'EST PAS AU BOUT DE NOS JOIES"

À 18h30 - Centre Ulysse (Boulevard Mourcairol)

Rencontre avec France Léa, organisée par l'association Lectures Vagabondes.

Libre participation. Informations : 06 77 48 30 57 ou [www.lecturesvagabondes34.fr](http://www.lecturesvagabondes34.fr)

#### Villemagne l'Argentière

### SOIRÉE JEUX

RDV 20H00 A LA LUDOTHEQUE, à coté de l'école

Entrée libre - Repas partagé - Renseignements : 06.26.20.22.54

### DIMANCHE 8 DÉCEMBRE

#### St Gervais sur Mare

### LOTO DES ENFANTS

À 16h – Salle Moutou

avec cadeaux, gouters et visite du père Noël - 5€ /enfant

#### Le Poujol sur Orb

### LOTO

À 16h30 – Salle des Fêtes

Organisé par le cercle sportif et littéraire





**Grand Orb**

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
EN LANGUEDOC



GRAND ORB PRÉSENTE

MERCREDI **11** DÉCEMBRE  
**16H00**

 ESPACE JULES FERRY  
HÉRÉPIAN

COLLECTIVE B.  
**DOUDOU**  
«UN MOMENT DE DOUCEUR»

DANSE TRÈS JEUNE PUBLIC | 30 MN | DÈS 3 MOIS | 5€

RÉSERVATIONS

☎ 04 67 23 78 03 (DOR DU SPÉCIAL) 06 47 67 57 17 ✉ [culture@grandorb.fr](mailto:culture@grandorb.fr)

NOVEMBRE 2024  
> AVRIL 2025

L'HIVERNALE  
LES SAISONS CULTURELLES DE GRAND ORB



# AGENDA DES ANIMATIONS ET DES FESTIVITES du Pôle de Lamalou les bains

## **LUNDI 09 DÉCEMBRE**

### **Saint Gervais sur Mare**

#### **PAUSE CRÉATIVE**

À partir de 8h30 - Chez Camille (Place du Quai)

Réservé aux adultes, gratuit, une matinée de loisirs créatifs pour se détendre. Animé par Olivia

Thème du mois : Créations de centre de table pour Noël. Places limitées, inscription au 07 88 39 55 69.

## **MERCREDI 11 DÉCEMBRE**

### **St Gervais sur Mare**

#### **JOURNÉE DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES**

toute la journée - Hameau Les Nières

Organisé par l'Association Yeroucha et animées par Sylvie Béancourt de Castanet.

Thème de l'atelier : chocolats parfumés aux herbes sauvages et pâtes de fruits d'arboises (apporter 1 tablette de chocolat pour pâtisserie). Renseignement et inscription : 06 19 31 01 75

### **St Geniès de Varensal**

#### **MARCHE DOUCE**

Rdv à 14h - devant l'école de Plaisancea

Info et inscription - Olivia : 07-88-39-55-69

## **JEUDI 12 DÉCEMBRE**

### **Lamalou les Bains**

#### **CONFÉRENCE : NAISSANCE ET DIFFUSION DU BOUDDHISME**

De 10h à 12h - lieu confirmé à l'inscription

Conférence présenté par Viviane Jourdan et organisée par l'Université du Temps Libre du Bas Languedoc. Conférence ouverte à tous,. Inscription obligatoire sur [www.utl34.fr](http://www.utl34.fr)

### **St Geniès de Varensal**

#### **TABLE PARTAGÉE**

De 12h à 14h - Foyer de Plaisance (Résidence Vergely)

Vous apportez votre repas et vos couverts, vous vous attablez et vous passez un moment agréable et convivial, pour rompre la monotonie du quotidien. Info et inscription - Olivia : 07-88-39-55-69

### **Villemagne l'Argentière**

#### **PRÉVENTION ET MAINTIEN À DOMICILE, ON EN PARLE ?**

De 14h30 à 16h - Salle commune de la Maison Roger

Réunion d'information à destination des plus de 60 ans et leurs proches. Ateliers chutes, équilibre, infos aides financières, humaines ,t techniques, aménagement logement. Avec la participation d'une équipe spécialisée en prévention réadaptation à domicile.

## **VENDREDI 13 DÉCEMBRE**

### **Lamalou les bains**

#### **SOPHRO-BALADE**

Rdv à 14h - à la Sophronière (1 bis ancien chemin de Villecelle)

Sophro-Balade avec Céline Tarif: 10€ - Sur inscription au 06 45 27 84 40



# Noël

## ANIMATIONS

**2024**

**Samedi 14 Décembre 14h**

MASCOTTES - ANIMATION MAQUILLAGE  
ATELIERS BROCHETTES DE BONBONS  
JEUX GONFLABLES

**PLACE DU CASINO**

Lamalou  
les Bains  
COMMUNE D'INTERMUNICIPALITÉ

## AGENDA DES ANIMATIONS ET DES FESTIVITES du Pôle de Lamalou les bains

### **SAMEDI 14 DÉCEMBRE**

#### **Saint Gervais sur Mare**

### **CUISINER LES PLANTES SAUVAGES**

de 9h30 à 12h - Chez Camille (Place du Quai)

Chocolat aux herbes de la Garrigues. Places limitées, inscription obligatoire au 07 88 39 55 69

#### **Saint Gervais sur Mare**

### **JOURNÉE POUR LES ENFANTS ET COLLECTE DE JOUETS**

À partir de 9h30 - Salle du Cinéma et Halle aux sports

Journée au profit de l'association «Le gang des Lutins » , organisé par les associations : la Chorale de la Mare , Grandir ensemble et Sports au canton.

Salle du cinéma : de 9h30 à 12h30 : Collecte de jouets , de 14h à 16h : Activités manuelles sur le thème de Noël , de 16h15 à 16h45: Atelier contes

Halle aux sports : de 14h à 16h : Ateliers sportifs et balades à poney

#### **Lamalou les Bains**

### **CONTE MUSICALE : LA CONTREBASSE DE MA GRAND-MÈRE**

À 17h – Théâtre Municipale

La Cie Alatoul vous présente une épopée swing-jazz au cœur de la seconde guerre mondiale.

Dès 6 ans. Spectacle offert par la municipalité

### **DIMANCHE 15 DÉCEMBRE**

#### **Lamalou les Bains**

### **BROCANTE DE NOËL ET MARCHÉ DE NOËL**

De 9h à 17h – Parvis du Casino

Information au 04 67 95 63 07

#### **Le Pradal**

### **CONCERT TRIO KARMACOUSTIC**

De 9h à 17h – Parvis du Casino

Concert en libre participation, organisé par l'association Les Copains d'Abord du Pradal.

Le Concert sera suivi d'un vers de l'amitié - Voir affiche au verso

#### **Le Pujol sur Orb**

### **LOTO**

À 16h30 – Salle des Fêtes

Organisé par le Syndicat de Chasse du Pujol sur Orb.

### **LUNDI 16 DÉCEMBRE**

#### **Saint Gervais sur Mare**

### **PAUSE CRÉATIVE**

À partir de 8h30 - Chez Camille (Place du Quai)

Réservé aux adultes, gratuit, une matinée de loisirs créatifs pour se détendre. Animé par Olivia

Thème du mois : Créations de Noël. Places limitées, inscription au 07 88 39 55 69.

# LES COPAINS D'ABORD DU PRADAL



**SALLE DES COMBARELLES AU PRADAL**

**DIMANCHE 15 DÉCEMBRE**

Entrée en Libre participation à partir de 17h

Verre de l'amitié à la fin du concert

renseignements: 06 58 08 89 33

# AGENDA DES ANIMATIONS ET DES FESTIVITES du Pôle de Lamalou les bains

## **MARDI 17 DÉCEMBRE**

### **Saint Gervais sur Mare**

#### **CONVERSATION FRANCO-ANGLAISE**

à 14h30 - Chez Camille (Place du Quai)

Bienvenue / Welcome, une rencontre « sans complexe ».

Information au 07 88 39 55 69

## **JEUDI 19 DÉCEMBRE**

### **St Gervais sur Mare**

#### **TABLE PARTAGÉE**

De 12h à 14h - Chez Camille (Place du Quai)

Vous apportez votre repas, et vos couverts, vous vous attablez et vous passez un moment agréable et convivial, pour rompre la monotonie du quotidien. Info et inscription - Olivia : 07-88-39-55-69

### **St Gervais sur Mare**

#### **CAFÉ CITOYEN**

De 17h à 19h - Chez Camille (Place du Quai)

Venez vous retrouver pour discuter librement, en toute convivialité, de problématique de société.

Thème du jour : pour ou contre - débats minute

Info et inscription - Olivia : 07-88-39-55-69. Entrée libre et gratuite à partir de 16 ans

## **SAMEDI 21 DÉCEMBRE**

### **Saint Gervais sur Mare**

#### **MA PETITE COUSETTE - ADO**

À partir de 10h30 - Chez Camille (Place du Quai)

Tout niveau, débutants encouragés. Places limitées, inscription obligatoire au 07 88 39 55 69

## **DIMANCHE 22 DÉCEMBRE**

### **Saint Gervais sur Mare**

#### **MA PETITE COUSETTE - ADULTES**

À partir de 9h30 - Chez Camille (Place du Quai)

Tout niveau, débutants encouragés. Places limitées, inscription obligatoire au 07 88 39 55 69

### **Saint Geniès de Varensal**

#### **MARCHÉ DE NOËL**

À partir de 9h30 - Foyer Rural de Plaisance (2 Carreau de la Mine)

Nombreux exposants, produits du terroir, artisanat d'art. Boissons chaudes et petite restauration sur place et à 16h Loto Bingo et Tombola. Information au 06 07 23 69 04

### **Le Poujol sur Orb**

#### **MARCHÉ DE NOËL**

de 11h à 22h - Place de l'Imbaïsse (Face à la mairie)

Nombreux exposants, artisans, producteur, animation, balade à poneys, buvette et petite restauration.

Voir affiche au verso

22 DÉCEMBRE 2024

# MARCHÉ DE NOËL

FACE À LA MAIRIE



Artisans, Producteurs  
Animations  
Balade à Poney  
Buvette et petite restaurations



## AGENDA DES ANIMATIONS ET DES FESTIVITES du Pôle de Lamalou les bains

### VENDREDI 27 DÉCEMBRE

Lamalou les bains

#### **SOPHRO-BALADE**

Rdv à 14h - à la Sophronière (1 bis ancien chemin de Villecelle)  
Sophro-Balade avec Céline Tarif: 10€ - Sur inscription au 06 45 27 84 40

### DIMANCHE 29 DÉCEMBRE

Le Pujol sur Orb

#### **LOTO**

À 16h30 – Salle des Fêtes  
Organisé par l'Age d'Or de l'Imbaïsse.

### MARDI 31 DÉCEMBRE

St Gervais sur Mare

#### **LOTO DES SAPEUR POMPIERS**

À 16h30 – Salle culturelle  
Organisé par l'Amicale des Sapeurs Pompiers de St Gervais

### MERCREDI 1ER JANVIER

Le Pujol sur Orb

#### **LOTO**

À 16h30 – Salle des Fêtes  
Organisé par le Cercle Sportif et Littéraire du Pujol sur Orb.

St Gervais sur Mare

#### **LOTO DU NOUVEL AN**

À 16h – Salle Moutou  
Organisé par le Comité des Fêtes de St Gervais sur Mare

**L'équipe de l'Office de Tourisme  
de Grand Orb vous souhaite de  
JOYEUSES FÊTES**



# LOTO

# 31

DÉCEMBRE

16H30



# SAPEURS POMPIERS SAINT GERVAIS SUR MARE



Amicale Sapeurs-Pompiers  
Saint Gervais

## TRAINS DE PLAISIR ET CARTONS PLEINS

## BINGO

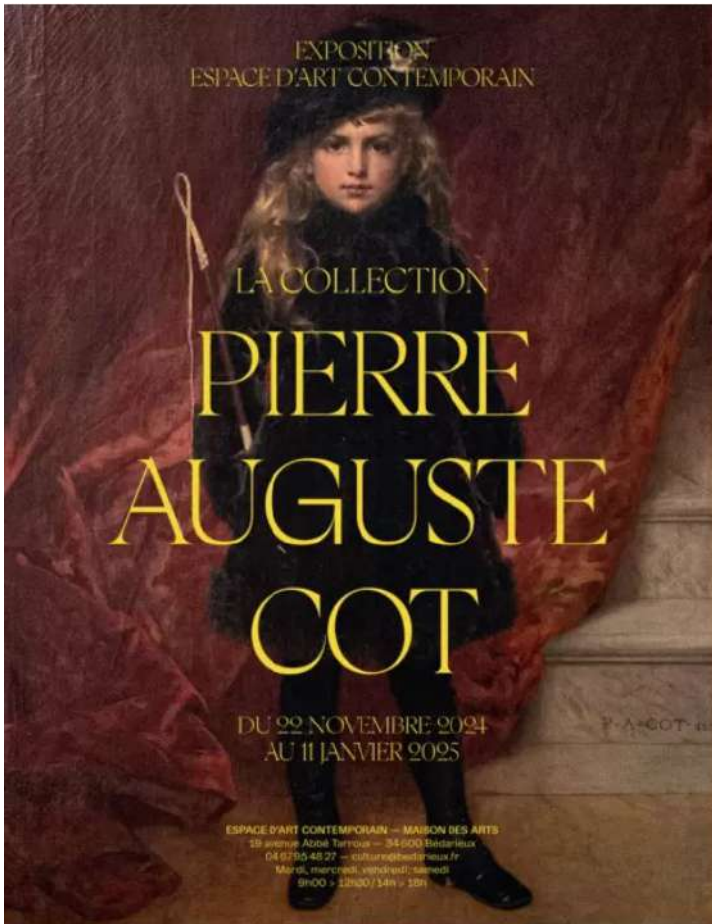
**NOMBREUX LOTS  
BANASTE DES POMPIERS D'UN VALEUR DE 200€  
JAMBONS**

**SALLE CULTURELLE - ST GERVAIS SUR MARE**



## EXPOSITIONS

EXPOSITION  
ESPACE D'ART CONTEMPORAIN



LA COLLECTION  
**PIERRE  
AUGUSTE  
COT**

DU 02 NOVEMBRE 2024  
AU 11 JANVIER 2025

ESPACE D'ART CONTEMPORAIN - MAISON DES ARTS  
18 avenue Abel Terroux - 34600 Bédarieux  
04 67 04 48 27 - culture@bedarieux.fr  
Mardi, mercredi, vendredi, samedi  
9h00 - 12h00 / 14h - 18h



# EXPO

Maison Cévenole

**1924  
2024**



Centenaire  
de l'arrivée du train  
à Saint Gervais

Venez découvrir  
la formidable épopée  
de la ligne  
Graissessac-Plaisance



Maison Cévenole - 12 rue du Pont 04 67 23 68 88



St Gervais sur Mare

## ILLUMINATION DU SAPIN DE NOËL

 **EXPOSITION**   
**SUR LE THÈME DE L'HIVER**

MISE EN LUMIÈRE

De créations d'artistes locaux  
D'oeuvres des élèves de l'école de Plaisance  
De productions artistiques des résidents  
de l'AEM de Plaisance  
De travaux de jeunes talents de l'atelier  
arts plastiques de Grandir Ensemble



## FOYER RURAL DE PLAISANCE

2 Carreau de la Mine - 34610 Saint-Genies de Varenسال

04 67 23 69 04



## CRÈCHE DE NOËL ANIMÉE A LA CHAPELLE DES PÉNITENTS

Du 1er décembre 2024 au 5 janvier 2025

**À St Gervais sur Mare**  
Tous les jours de 10h à 17H

L'Association les Amis de la Crèche des Pénitents de St Gervais sur Mare vous invite à découvrir la crèche animée et ses santons.



Munissez-vous d'une pièce de 1€  
pour actionner le mécanisme.

# EXCURSION



## DÉJEUNER SPECTACLE AU CABARET LE SHOWBIZZ



**DIMANCHE 08 DECEMBRE 2024**

DÉJEUNER INCLUS



Départ à destination de du village de Magalas, pour un déjeuner spectacle au Cabaret : "le Showbizz" !

Entrez dans l'univers du cabaret où les artistes s'enflamment sur scène avec talent et passion.

**Des spectacles féeriques, des tableaux fabuleux et des costumes exceptionnels.**

Le cabaret Music-Hall Le Show Bizz vous ouvre ses portes lors d'un déjeuner spectacle pour vous mettre des images plein la tête et des étoiles plein les yeux.

Pour cette période de fêtes, tout le mois de décembre auront lieu des shows sur le thème de Noël !

**Fin de repas dansante** pour clôturer cette belle journée puis retour vers votre localité en fin d'après-midi.

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

AUTOCARS BERNARD PONS & FILS : 04.67.97.02.03

OFFICE DE TOURISME GRAND-ORB :

- Pôle Lamalou-les-Bains : 04 67 95 70 91
- Pôle Bédarieux : 04 67 95 08 79
- Pôle Avène : 04 67 23 43 38



### CE PRIX COMPREND

- Le transport en autocar Grand Tourisme.
- Le déjeuner spectacle au Cabaret (*Kir de bienvenue, Entrée, Plat, Dessert, 1/4 de vin et café.*)

### CE PRIX NE COMPREND PAS

- Les achats personnels et ce qui n'est pas mentionné dans "ce prix comprend".

### LIEUX DE DÉPART

- Lodève - Office de Tourisme : 09h10
- Le Bousquet-d'Orb - Mairie : 09h40
- Bédarieux - Place COT : 10h10
- Hérépian - Centre : 10h15
- Lamalou-les-Bains - Les Halles : 10h30

**85€**

TARIF ADULTE

TARIFS EN EUROS TTC PAR PERSONNE.



IM : 034210001

# ACTIVITES et LOISIRS HEBDOMADAIRES

## Jeux de société

### LE CLUB DE L' AMITIE

#### LAMALOU LES BAINS

Jeux traditionnels : les mardis et vendredis de 14h à 17h30.

Jeux modernes en famille, le 1er dimanche de chaque mois

Salle des associations Mairie

Mr MAILLARD 07 62 21 99 48.

### LA LUDOTHÈQUE

#### VILLEMAGNE L'ARGENTIERE

lundi : 9h 12h

mardi, jeudi et vendredi : 15h -18h30

mercredis 10h-12h et 14h-18h

Renseignements : 06.26.20.22.54

### SOIRÉE JEUX

#### SAINT GERVAIS SUR MARE

Au café restaurant Les Figues

Les mercredis : 04 67 23 61 98.

Cartes, jeux de société , de plateau

### BRIDGE

#### LAMALOU LES BAINS

Tournois hebdomadaires le lundi après-midi à Lamalou les Bains, et le vendredi après-midi à Bédarieux - cours de bridge GRATUITS .

Contact et renseignements : 06 89

10 47 16 ; 06.88.52.24.19 ou

secretaire@bridgevalleedorb.fr

### JEUX DE CARTES

#### LAMALOU LES BAINS

ASSOCIATION DU QUARTIER DE CAPIMONT -Rens. 06.07.18.42.78

Salle parc Pierre Danos

mardi et jeudi de 14h à 18h

## Pétanque

### PETANQUE SOLID'AIRES

#### LES AIRES

Tous les lundis, mercredis et vendredis de 14h à 18h : des après-midi fort animés et bien gourmands. Enthousiasme et belles rencontres sont au RDV -

Infos : 06 88 10 57 92

### LE CLUB DE PETANQUE

#### LAMALOU LES BAINS

Concours à la mêlée

Mardi et jeudi après-midi

07.83.23.64.32

## Loisirs Créatifs

### ATELIER ORIGAMI

#### LAMALOU LES BAINS

Salle Pierre Danos - dès 8 ans.

Mercredi 10h-12h / Jeudi 18h19h

Infos /Inscriptions : 06-13-23-07-34

### LES PASSIONNES DU FIL

#### LAMALOU LES BAINS

Broderie, tricot, crochet et point de croix - 06.13.56.90.40

Mercredi de 14h30 à 16h30.

Salle des Associations (coté mairie)

### POTERIE

#### ST GERVAIS SUR MARE

Chez Camille - 8 place du Quai

Adultes : Lundi 17h-19h

15€ la séance

Inscriptions : 07 66 16 77 93

### TRICOT

#### ST GERVAIS SUR MARE

Chez Camille - 8 place du Quai

Jeudi 14h30-17h - Gratuit

Infos: Olivia 07 88 39 55 69

### ATELIER MOSAIQUE

#### St Gervais sur Mare—Les nières

les 2ème et 4ème jeudi du mois

de 14h à 17h, Participation 5€

lieu-dit : Agua d'estrellas

Inscription au 06 19 31 01 75

## Divers

### LES CHÊNES VERTS EN GRAND ORB

#### HEREPIAN

Marche « tranquillou ».

Lundi et jeudi, rdv 14h au musée

de la cloche et de la sonnaile : Ni-

cole Funda:06 31 63 65 65 –

nicole.funda@free.fr -niveau facile.

**Atelier mémoire** Lundi 14 h 30,

Thérèse Bironneau 06 73 20 88 65

th.bironneau@gmail.com

10 personnes maximum, éventuel-

lement 2 groupes.

**Sophrologie** Lundi 17 h 15

Clément MIRALLÈS 06 26 34 80 54

clement.miralles@orange.fr-

10 personnes maximum, éventuel-

lement 2 groupes.

## Bien être

### YOGA

#### LAMALOU LES BAINS

Un temps pour soi - 18 avenue Foch

Nathalie 06 21 09 85 74 :

lundi 18h30 - 20h

Carole :06 63 47 85 17

mar. 18h30 - 20h et mer. 15h30-17h

Laura : 07 67 30 02 35 :

mercredi 18h30 - 20h et

jeudi 10h - 11h30 et 18h30 - 20h

### SOPHROLOGIE

#### LAMALOU LES BAINS

« La Sophronière » 1 bis ancien chemin de Villecelle .

Atelier de Sophrologie 5€ / séance.

Tous les mardis de 14h15 à 15h30

sauf vacances de Noël.

Céline : 06 45 27 84 40 .

## Sport

### ZUMBA

Fafou au 07 67 32 88 28 - 5€ / cours

#### LES AIRES

Tous les lundis, de 18h30 à 19h30 et

vendredis de 19h30 à 20h30

Salle polyvalente (transféré salle du puit le temps des travaux)

#### TAUSSAC

Tous les mardis, de 18h 30 à 19h30

à l'ancienne école

#### LE PRADAL

Tous les mercredis de 18h à 19h,

salle des Marronniers

### RENFORCEMENT

#### MUSCULAIRE

#### LES AIRES et

#### LAMALOU LES BAINS

Tous les mardis,

18h-19h : Gym douce et Renforce-

ment musculaire,

19h15-20h15 : Cuisses / Abdos /

Fessiers

Inscription : 06 23 78 48 38

Et toujours plus d'animations sur : [www.grandorb.fr/Sortir/](http://www.grandorb.fr/Sortir/)



**ACCUEIL**

**BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE**

**LAMALOU LES BAINS**

TEL. 04.67.95.70.91

[lamaloulesbains@tourisme-grandorb.fr](mailto:lamaloulesbains@tourisme-grandorb.fr)

**Nos horaires :**

Lundi - Mercredi - Jeudi - Vendredi

9h -12h et 14h -17h

Mardi :

9h-13h

Samedi :

9h-12h

**Fermé les dimanches et jours fériés**



Grand Orb  
TOURISME  
Avène - Bédarieux  
Lamalou Les Bains

**GO!**

Programme élaboré en date du 28 novembre 2024, sous réserve de modification.