

PROGRAMME 2024

CLUB D'HOSSEGOR

ESPACE CULTUREL & LOISIRS



Illustration : Aquarelle de Paule Certain

“Hâte-toi de bien vivre et songe que chaque jour est à lui seul une vie”
Sénèque

www.espacecultureletloisirshossegor.fr
Tél. : 05 58 43 78 79 ou 09 63 62 10 87

Informations diverses

Adresse postale

HOSSEGOR ESPACE CULTUREL ET LOISIRS
Mairie
40150 HOSSEGOR

Adresse mail

clubloisirshossegor@orange.fr

Adresse site internet

<http://www.espacecultureletloisirshossegor.fr>

N° de téléphone

05 58 43 78 79
09 63 62 10 87

Présidente

Martine CINI
06 87 26 44 75

Secrétaire (communication)

Yannick SOULAS
06 76 91 89 18

Trésorier

Philippe LAMBERT
07 67 33 08 22

Cotisation 2024

La cotisation annuelle est de 35 € par personne. Elle est due en totalité entre le 1.12.23 et le 30.11.24 quelle que soit la date d'inscription (cf statuts du club).
NB : les inscrits au forum des associations de septembre 2024 devront 12 € au titre de 2024 avec obligation d'inscription au titre de 2025 soit un total de 47 €

Permanence

Une permanence est assurée tous les après-midis de 14h30 à 17h30 du lundi au vendredi inclus.

Le bureau est situé au-dessus des Halles ; accès par ascenseur ou escalier extérieur.



Chers Amis,

A nouvelle année nouvel édito :

Permettez-moi de débiter ce propos en adressant un merci tout particulier à notre maire, Christophe Vignaud, qui s'investit beaucoup pour notre ville et qui a veillé à ce que les habitants d'Hossegor soient fiers des nouveaux bâtiments de notre Police Municipale. Merci également à Caroline Parachou, secrétaire des services techniques, qui parvient toujours à organiser méticuleusement l'attribution de salles. Elle jongle avec les demandes des uns et des autres et réussit la prouesse de satisfaire tout le monde ! Je veux croire que, dès le début d'année 2024, la ventilation des salles sera plus simple, puisque nous allons récupérer la salle Darmanté, plus grande et plus aérée que la salle Chabas.

Comment se porte notre club des aînés ? Très bien. La bonne ambiance y règne partout : au bureau, avec Danielle et Jacques ainsi que «notre» Philippe, trésorier si apprécié pour sa gentillesse et son grand dévouement. Le nombre d'adhérents a enregistré une belle hausse, au sortir d'une pandémie qui aura largement compliqué notre gestion associative. Grâce aux efforts de tous, l'organisation est désormais «clean» (en bon ordre de marche). Le mérite en revient à tous les responsables d'activité pour leur ténacité et leur efficacité. Qu'ils en soient grandement remerciés !

Les finances de notre association restent saines (maîtrisées), en dépit d'une augmentation de bon nombre de frais. Toutefois nous n'avons pas décidé d'augmentation de la cotisation annuelle. Un montant de 35 euros vous sera demandé pour la période de novembre 2023 à novembre 2024. La forte augmentation du coût des matières premières nous a contraints à revoir le prix des déjeuners qui passe désormais à 38 euros.

Les sorties journalières mensuelles restent à 55 euros. Nous n'avons pas souhaité leur augmentation, même si nous devons faire face à des devis de transport en nette hausse. Comme toujours, le club met la main au porte-monnaie grâce aux efforts que les membres savent si bien encourager : tombola, ventes, aides de partenaires etc.

Parlons maintenant des voyages : il faut reconnaître qu'en 2023, ils se sont bien déroulés et ont connu beaucoup de succès. Ils nous ont permis de découvrir les Pouilles, la Jordanie, le Lubéron.

En 2024 nous prévoyons 3 voyages : Les Pays-Bas, L'Irlande et l'Ouzbékistan.

Toujours dans l'esprit de renouveau qui nous anime, nous allons pouvoir relancer un projet «gastronomique» initié en 2015. Nous sommes tous gourmands, nous aimons consommer des mets goûteux, de qualité et surtout à un coût raisonnable. Désormais, c'est chose faite, vous pourrez commander de la volaille par notre intermédiaire chez un producteur landais.

Merci à Paule Certain qui a été choisie cette année pour assurer l'illustration de notre page de garde. Qui acceptera de prendre le relais pour 2025 ? L'appel aux candidats est lancé ; nous vous en sommes reconnaissants par avance.

Faisons nôtre cette citation de Sénèque : «hâte-toi de vivre et songe que chaque jour est, à lui seul, une vie».

Au nom du bureau, je vous souhaite une belle année ; puissions-nous partager une quantité de bons moments de convivialité et de rencontres pour sourire à la vie.

A très vite
Martine CINI

ACTIVITÉS 2024

ACTIVITÉS	HORAIRES
<p>ANGLAIS (Salle de Jeux)</p>	<p>Jeudi matin : Cours débutants : 9h15 - 10h15 Cours intermédiaire : 10h30 - 12h Avec participation</p>
<p>ATELIER D'ACTIVITÉS Ecritures (Salle de jeux) Mémoire (Salle de Jeux) Forme Équilibre (Salle de Jeux)</p>	<p>Un Lundi chaque mois 10h - 12h Avec participation</p> <p>Lundi : du 22/01 au 8/04 14h30 - 16h30</p> <p>Lundi : du 16/09 au 16/12 14h30 - 16h</p>
<p>BELOTE (Salle de Jeux)</p>	<p>Mercredi : 14h30 - 18h</p>
<p>BELOTE COINCHÉE (Espace Cuisine/Salle de Jeux)</p>	<p>Tous les jours du Lundi au Vendredi : 14h45h - 19h</p>
<p>BRIDGE (Salle de Jeux)</p>	<p>Vendredi : 14h - 19h Droit de table : 1 €</p>
<p>CANASTA (Salle de jeux)</p>	<p>Mercredi : 14h - 18h</p>
<p>CARTONNAGE / PATCHWORK (Salle Chabas)</p>	<p>Vendredi : 14h - 17h30</p>
<p>CHORALE (Salle de Jeux)</p>	<p>Mardi : 16h15 - 18h00</p>
<p>CONFÉRENCES Histoire et Archéologie (Studio 40) Médicales (Studio 40) Prévention routière (Studio 40)</p>	<p>Un vendredi par mois 10h - 12h Avec participation</p> <p>Jeudi : 15h à 17h (Studio 40) Les dates et les thèmes proposés par le Docteur PAYEN sont précisés dans le calendrier mensuel</p> <p>Remise à niveau le 2 mai 14h - 17h30</p>

ACTIVITÉS 2024

ACTIVITÉS	HORAIRES
DANSE COUNTRY (Salle Polyvalente)	Vendredi : 17h30 - 18h30
DESSIN / PEINTURE / AQUARELLE (Espace Cuisine)	Lundi : 10h - 12h Avec participation
ESPAGNOL (Salle de Jeux)	Jeudi 1 ^{er} niveau : 14h -15h 2 nd Niveau : 15h -16h
INFORMATIQUE (Salle Chabas - Petit bureau)	Vendredi : 14h30 - 15h45 Avec participation
ŒNOLOGIE (Espace Cuisine)	Un Jeudi chaque mois (Dates dans le calendrier mensuel) Avec participation
PILATES STRETCHING/GYMNASTIQUE DOUCE	Lundi : 16h - 17h (Salle Chabas) Mardi : 9h - 10h (Salle Darmanté) Jeudi : 9h - 11 h (Salle Darmanté) Jeudi : 11h - 12h (Salle Chabas) Avec participation
PHILOSOPHIE (Studio 40)	1 ^{er} atelier, conférence à thème : 1 ^{er} vendredi de chaque mois : 10h - 12h 2 ^e atelier, lecture commentée : 3 ^e vendredi, chaque mois : 10h - 12h
RUMMIKUB (Salle de Jeux)	Mercredi : 14h30 - 17h30
SCRABBLE (Salle de Jeux)	Jeudi : 14h30 - 17h30
TAIJI QUAN (TAI CHI CHUAN) (Salle Chabas)	Lundi : 10h30 - 12h Mercredi, débutants : 17h - 18h30 Vendredi : 17h - 18 h30 Avec participation
YOGA THÉRAPEUTIQUE (Salle Chabas)	Mercredi : 9h30 - 11h Vendredi : 9h30 - 11 h Avec participation

NB : pour les ateliers «avec participation», nous vous remercions de vous renseigner auprès du/de la responsable. Les frais n'entrent pas dans le budget financier du club.

PILATES, STRECHING et GYMNASTIQUE DOUCE POUR SENIORS

La Gym douce sénior regroupe les activités qui sollicitent la mobilité. La gymnastique prend diverses formes pour travailler l'équilibre, la motricité et la coordination. Ces exercices, proposés par l'animatrice sont parfaitement adaptés aux capacités physiques des plus de 60 ans.

Le principe du « Pilates » et ses bienfaits

En associant la respiration au travail profond des muscles posturaux (muscles de la ceinture abdominale), le travail rééquilibre et renforce toutes les chaînes musculaires du corps, améliorant ainsi notre posture et le maintien de la colonne vertébrale dans un bon alignement : un atout essentiel pour celles et ceux qui souffrent du dos. Ce renforcement musculaire peut également calmer vos douleurs articulaires : genou, cheville.

Les exercices sont toujours réalisés lentement et de manière régulière, pour favoriser un bon positionnement. La pratique régulière du Pilates améliore la posture, diminue considérablement le mal de dos. Les gestes sont plus efficaces car mieux contrôlés et les risques de blessures ou de déséquilibre musculaires diminuent.

La pratique du « Pilates » est un excellent moyen pour lutter contre le stress. Accompagnés d'une respiration profonde, les exercices amènent au relâchement musculaire, le corps et l'esprit se détendent, entraînant un sentiment de bien-être, de relaxation profonde et une baisse du rythme cardiaque.

YOGA THÉRAPEUTIQUE

Le Yoga Thérapeutique pour les seniors : une activité de bien-être

- Maintenir et ou retrouver la souplesse,
- Soulage les douleurs chroniques,
- Combat les risques de sédentarité,
- Permet de contrôler la pression artérielle
- Influe positivement sur le sommeil
- Renforce l'équilibre et prévient ainsi le risque de chutes et de blessures
- Aide à maintenir un lien social

TAIJI QUAN (TAI CHI CHUAN)

ATELIER FLEUR DE LOTUS

LE TAI CHI CHUAN EST UN ART MARTIAL MILLÉNAIRE S'INSPIRANT DES CYCLES DE LA NATURE ET DU COMPORTEMENT DES ANIMAUX

Le Tāi Chi Chuan (Taiji Quan) est un art martial « interne » car il n'utilise que l'énergie (Chi) pas la force musculaire. La respiration abdominale (basse) est au centre de cet art, emmagasinant et produisant notre énergie. C'est elle qui dirige les mouvements, dans la vitesse et leurs directions. Dans l'immobilité elle permet la méditation.

UN ART MARTIAL, A LA DIFFÉRENCE D'UN SPORT OU D'UNE TECHNIQUE DE COMBAT PURE, EST ASSOCIÉ A UNE PHILOSOPHIE ET UN ART DE VIVRE

LE TAI CHI EST UN ART MULTIPLE

Une Technique de santé :

Des mouvements quotidiens respectant nos articulations, nos tendons et nos muscles mais aussi nos os
Une respiration abdominale lente qui masse nos organes et nous apporte calme et énergie
Des exercices de relaxation qui permettent de détendre tous nos muscles et articulations

Une technique de combat :

Des enchaînements de mouvements (duan) pratiqués au rythme d'une respiration lente qui correspondent à des alternances de situation d'absorption/déviations d'attaques (inspiration-yin-vide) et de répulsion (expiration-yang-plein)

Des exercices de poussée des mains (tui shou) pratiqués en solo ou avec un partenaire qui permettent de sentir nos tensions et celles des autres

Une prise de conscience :

L'alternance permanente des mouvements au rythme de la respiration permet de relier notre esprit à notre corps dans l'harmonie du plein (Yang) et du vide (Yin).

LE TAI CHI EXIGE UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE

- L'assouplissement du corps, le travail de respiration, le renforcement des muscles des jambes pour «l'enracinement» doivent être quotidiens
- La mémorisation des mouvements et de leurs séquences, réclame de les répéter régulièrement, sans interruptions.

COUNTRY

La country dance/danse country est une danse Anglaise du XVII^e siècle à l'origine de la contredanse. Elle se danse à 4, 6 ou 8 danseurs. Ils sont en cercle, carré ou 2 colonnes.

ATELIER CANASTA

Jeu de cartes d'origine Sud-Américaine ; se joue à 4 joueurs avec 2 jeux de 52 cartes et 4 jokers et qui consiste à réaliser des séries de 7 cartes de même valeur, appelées elles aussi « Canasta ».

NOUVELLES ACTIVITÉS POUR L'ANNÉE 2024

ATELIER D'ÉCRITURES

Un atelier d'écritures désigne un lieu coopératif (on écrit au sein d'un groupe) qui suscite la production de textes de la part des participants en sollicitant leur créativité par des contraintes d'écriture volontaires proposées par l'animateur. Ce n'est pas :

- un cours de français ou d'orthographe
- un apprentissage de l'écriture

C'est un lieu de production de textes et c'est le plaisir d'écrire et de partager avec le groupe.

CONFÉRENCES HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE

Nous voyagerons autour de la mer Méditerranée, parfois plus loin... afin de rencontrer des civilisations antiques et des sites archéologiques parfois connus du grand public, parfois un peu moins.

Nous évoquerons l'histoire, les constructions, l'art mais aussi les pratiques religieuses et les rites funéraires... toujours en s'intéressant aux dernières découvertes scientifiques et en essayant de faire des connections entre les différentes cultures.

Conférencière à l'Université Jean Jaurès de Toulouse et pour d'autres structures culturelles (musée des Amériques à Auch, musée Labit, musée Paul Dupuis, ICT, UTLA UPPAO...) Amélie ROPETIN NEYRON est spécialisée en Égyptologie et en Archéologie Proche-Orientale.

SORTIES D'UNE JOURNÉE



Jeudi 1 Février 2024 : *Journée Château d'Abbadia*

Départ d'Hossegor

Participation 55 €

Jeudi 14 Mars 2024 : *Journée Patrimoine et savoir-faire à Oloron Ste Marie*

Départ d'Hossegor

Participation : 55 €

Jeudi 16 mai 2024 : *Journée de Cidrerie Aginaga à Usurbil*

Départ d'Hossegor

Participation : 55 €

Jeudi 13 Juin 2024 : *Journée du petit train d'Artouste*

Départ d'Hossegor

Participation : 55 €

Jeudi 12 Septembre 2024 : *Journée de Fources au musée du liège de Mezin*

Départ d'Hossegor

Participation : 55 €

Jeudi 10 Octobre 2024 : *Promenade Tarbes et ses sites incontournables*

Départ d'Hossegor

Participation : 55 €

RAPPEL :

Afin d'être officielles, les réservations des sorties devront être impérativement réglées lors de l'inscription.



DÉJEUNERS



Vendredi 5 Janvier 2024 - 12h30 Salle du Trinquet à Soorts

Déjeuner « Henri IV »

Participation 38 €

Jeudi 11 Avril 2024 - 12h30

Repas de Pâques au Trinquet de Soorts

Participation : 38 €

Déjeuner de Fin de semestre

Le lieu et la participation vous seront communiqués ultérieurement

Avec participation

Jeudi 21 Novembre 2024 - 12h30

Repas Beaujolais nouveau

Participation 38 €

Fin d'année

Déjeuner de fin d'année - Le lieu et la participation seront communiqués ultérieurement

Avec participation

Afin d'être officielles, les réservations des repas devront être impérativement réglées lors de l'inscription.



VOYAGES

Du 3 au 7 Avril 2024 : LES PAYS-BAS

La croisière des tulipes et des moulins, d'Amsterdam à Anvers

Du 23 au 30 Mai 2024 : L'IRLANDE

Octobre 2024 : L'OUZBEKISTAN

Activités JANVIER 2024

- Lun 1 **FERMÉ = JOUR DE L'AN**
- Mar 2 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 3 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 4 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Ven 5 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
DÉJEUNER HENRI IV
- Lun 8 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER D'ÉCRITURES
- Mar 9 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 10 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 11 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Ven 12 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
PHILOSOPHIE - Thème « Sénèque Tragédien »
Inscription aux ateliers Mémoire et Forme équilibre
- Lun 15 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mar 16 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 17 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 18 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
APRÈS - MIDI CINÉMA
ŒNOLOGIE
- Ven 19 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan
Danse Country
CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE
- Lun 22 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER MÉMOIRE
- Mar 23 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 24 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 25 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
CONFÉRENCE MÉDICALE de 15h à 17h au Studio 40
Thème : La thyroïde, son fonctionnement, son rôle dans le corps, ses maladies, les traitements, la polémique sur le Lévothyrox
- Ven 26 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan
Danse Country
ATELIER PHILOSOPHIE
- Lun 29 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER MÉMOIRE
- Mar 30 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 31 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique

Temps forts JANVIER 2024

- Ven 5 **DÉJEUNER « Henri IV »**
La participation de 38 € est payable lors de l'inscription, afin d'être officielle.
Rendez-vous à la salle du Trinquet à 12h30 - Tombola - Animations
Pour terminer ce déjeuner, la traditionnelle galette des rois nous permettra d'échanger nos vœux.
- Lun 8 **ATELIER D'ÉCRITURES - Salle de jeux 10h - 12h**
- Ven 12 **PHILOSOPHIE - Thème « Sénèque Tragédien »**
Inscription aux ateliers Mémoire et Forme équilibre
- Lun 15 **ATELIER MÉMOIRE**
- Jeu 18 **APRÈS - MIDI CINÉMA**
Rendez-vous au club à 15 heures
Projection de films réalisés lors des différents voyages, animations et sorties, vacances ou temps joyeux que nous feront revivre nos fidèles et sympathiques adhérents.
• Christine et Michel DOYEUX
• Michelle et Jean-Pierre DUVERGER
MERCI A EUX
- ŒNOLOGIE - de 10h45 à 12h15**
Veuillez apporter 4 verres SVP
- Ven 19 **CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE**
- Lun 22 **ATELIER MÉMOIRE**
- Jeu 25 **CONFÉRENCE MÉDICALE de 15h à 17h au Studio 40**
Thème : La thyroïde, son fonctionnement, son rôle dans le corps, ses maladies, les traitements, la polémique sur le Lévothyrox
- Ven 26 **ATELIER PHILOSOPHIE**
- Lun 29 **ATELIER MÉMOIRE**

Activités FÉVRIER 2024

- Jeu 1 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce - Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
JOURNÉE CHÂTEAU D'ABBADIA
- Ven 2 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
PHILOSOPHIE - Thème « L'enseignement »
- Lun 5 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER MÉMOIRE
- Mar 6 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 7 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 8 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Ven 9 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE
- Lun 12 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER MÉMOIRE
VENTE FLORILEGE
- Mar 13 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 14 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 15 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce - Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
GÉNOLOGIE
- Ven 16 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
ATELIER PHILOSOPHIE
- Lun 19 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER MÉMOIRE
ATELIER D'ÉCRITURES
- Mar 20 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 21 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 22 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce - Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Ven 23 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - Danse Country
- Lun 26 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
ATELIER MÉMOIRE
- Mar 27 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 28 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 29 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce - Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2

Temps forts FÉVRIER 2024

- Jeu 1 **JOURNÉE CHÂTEAU D'ABBADIA**
Départ d'HOSSEGOR - parking du Casino à 9h00
Matin : Visite du Château d'Antoine d'ABBADIA
Déjeuner : IBARDIN, au **restaurant** Gora
Après-midi : IBARDIN, Shopping dans les ventes
Retour à HOSSEGOR
- Ven 2 **PHILOSOPHIE** - Thème « L'enseignement »
- Lun 5 **ATELIER MÉMOIRE**
- Ven 9 **CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE**
- Lun 12 **Réunion au club à 9 H 45 - Vente par la Sté FLORILEGE**
Le partenaire de votre confort et de votre bien être à domicile
Votre présence, sans obligation d'achat, est une aide pour le club.
Afin de vous remercier de votre présence, un déjeuner gratuit est prévu après la réunion
ATELIER MÉMOIRE
- Jeu 15 **ŒNOLOGIE - de 10h45 à 12h15**
Veuillez apporter 4 verres SVP
- Ven 16 **ATELIER PHILOSOPHIE**
- Lun 19 **ATELIER MÉMOIRE**
ATELIER D'ÉCRITURES
- Lun 26 **ATELIER MÉMOIRE**

Activités MARS 2024

- Ven 1 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
PHILOSOPHIE - Thème « Roland Barthes »
- Lun 4 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER MÉMOIRE
- Mar 5 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 6 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 7 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Ven 8 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE
- Lun 11 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER MÉMOIRE
ATELIER D'ÉCRITURES
- Mar 12 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 13 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 14 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
JOURNÉE PATRIMOINE & SAVOIR-FAIRE - OLORON STE MARIE
- Ven 15 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
ATELIER PHILOSOPHIE
- Lun 18 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER MÉMOIRE
- Mar 19 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 20 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 21 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
CONFÉRENCE MÉDICALE de 15h à 17h au Studio 40
Thème : Le dépistage et la prévention des cancers
ŒNOLOGIE
- Ven 22 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
- Lun 25 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER MÉMOIRE
- Mar 26 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 27 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 28 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Ven 29 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country

Temps forts MARS 2024

Ven 1 **PHILOSOPHIE** - Thème « Roland Barthes »

Lun 4 **ATELIER MÉMOIRE**

Ven 8 **CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE**

Lun 11 **ATELIER MÉMOIRE**
ATELIER D'ÉCRITURES

Jeu 14 **JOURNÉE PATRIMOINE & SAVOIR-FAIRE à OLORON STE MARIE**

Départ d'HOSSEGOR - parking du Casino à 7h15

Matin :

- 9h45 RV au parking de la gare avec le guide
- 10h : Cathédrale SAINTE-MARIE, Visite guidée

La cathédrale SAINTE-MARIE, classée au patrimoine mondial de l'Humanité, se trouve dans l'ancienne cité épiscopale. Sa construction débute en 1102 grâce aux nombreux butins rapportés par le Vicomte Gaston IV « Le Croisé ». Le portail roman est l'œuvre de deux maîtres sculpteurs du XII siècle ayant travaillé de part et d'autre des Pyrénées et présente sur l'une des voussures le détail d'un banquet.

Déjeuner : Restaurant

Après-midi :

- 14h30 : BIDOS - L'ATELIER DE TISSAGE LARTIGUE 1910
Visite de l'atelier et de la boutique. Créateurs et tisserands ont obtenu le label « Entreprise du patrimoine vivant »
- 16h30 : OLORON –MAGASIN D'USINE LINDT ET SPRÜNGLI
Maître chocolatier. Dégustation et achats pour les fêtes de PAQUES

ATTENTION : PÂQUES le 31 Mars

Retour à HOSSEGOR

Ven 15 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun 18 **ATELIER MÉMOIRE**

Jeu 21 **ŒNOLOGIE - de 10h45 à 12h15**

Veillez apporter 4 verres SVP

CONFÉRENCE MÉDICALE de 15h à 17h au Studio 40

Thème : Le dépistage et la prévention des cancers de la peau, du rein, du col de l'utérus, du colon/rectum/foie, des poumons, de la prostate

Lun 25 **ATELIER MÉMOIRE**

Activités AVRIL 2024

- Lun I **FERMÉ - LUNDI de PÂQUES**
- Mar 2 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 3 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 4 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE
- Ven 5 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
PHILOSOPHIE - Thème « La musique »
- Lun 8 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER MÉMOIRE
- Mar 9 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 10 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 11 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
DÉJEUNER REPAS DE PÂQUES 2024
RV Trinquet de Soorts à 12h30
Succulent déjeuner : Agneau pascal, ...
Tombola - Animation
Très belle journée à ne pas manquer « bon pour le moral ».
NB : Pour être validée, la réservation devra être accompagnée d'un montant de 38 €.
- Ven 12 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
ATELIER PHILOSOPHIE
- Lun 15 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER D'ÉCRITURES
- Mar 16 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 17 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 18 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
CÉNOLOGIE
- Ven 19 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
- Lun 22 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mar 23 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 24 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 25 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Ven 26 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
- Lun 29 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mar 30 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Du 3 au 7 Avril, PAYS-BAS : La croisière des tulipes et des moulins, d'Amsterdam à Anvers.**

Temps forts AVRIL 2024

Jeu 4 **CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE**

Jeu 5 **PHILOSOPHIE** - Thème « La musique »

Lun 8 **ATELIER MEMOIRE**

Jeu II **DÉJEUNER REPAS DE PÂQUES 2024**

- RV Trinquet à Soorts à 12h30
- Succulent déjeuner : Agneau pascal, ...
- Tombola - Animation

Très belle journée à ne pas manquer « bon pour le moral ».

NB : Pour être validée, la réservation devra être accompagnée d'un montant de 38 €.

Ven I2 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun I5 **ATELIER D'ÉCRITURES**

Jeu I8 **ŒNOLOGIE - de 10h45 à 12h15**

Veillez apporter 4 verres SVP

Du 3 au 7 Avril :

PAYS-BAS : La croisière des tulipes et des moulins, d'Amsterdam à Anvers.

Activités MAI 2024

- Mer 1 **FERMÉ = FÊTE DU TRAVAIL**
- Jeu 2 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce - Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
CONFÉRENCE PRÉVENTION ROUTIÈRE - Remise à niveau
- Ven 3 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
PHILOSOPHIE - Thème : « KARL MARX »
- Lun 6 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mar 7 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 8 **FERMÉ = VICTOIRE 1945**
- Jeu 9 **FERMÉ = ASCENSION**
- Ven 10 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
- Lun 13 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER D'ÉCRITURES
- Mar 14 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 15 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 16 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Jeu 16 **HONDARRIBIA - CIDRERIE AGINAGA à USURBIL**
- Ven 17 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE
- Lun 20 **FERMÉ = PENTECÔTE**
- Mar 21 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 22 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 23 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
GÉOLOGIE
- Ven 24 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
ATELIER PHILOSOPHIE
- Lun 27 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mar 28 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 29 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 30 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Ven 31 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country

Du 23 au 30 Mai 2024 : L'IRLANDE

Temps forts MAI 2024

Jeu 2 **CONFÉRENCE PRÉVENTION ROUTIÈRE – REMISE A NIVEAU**

Ven 3 **PHILOSOPHIE** - Thème « Karl Marx »

Lun 13 **ATELIER D'ÉCRITURES**

Jeu 16 **HONDARRIBIA - CIDRERIE AGINAGA à USURBIL**

- **Départ** d'HOSSEGOR – Parking du Casino 9h00

- **Matin :**

Visite guidée en petit train panoramique, vue sur le Cap du Figuier, puis le quartier de la marine. Vous découvrirez ensuite à pied le cœur médiéval de cette charmante cité fortifiée.

- **Déjeuner :** Restaurant à la CIDRERIE AJINAGA à USURBIL

- **Après-midi :**

Shopping dans les ventas

Ven 17 **CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE**

Jeu 23 **ŒNOLOGIE - de 10h45 à 12h15**

Veillez apporter 4 verres SVP

Jeu 24 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Du 23 au 30 Mai 2024 : **L'IRLANDE**

Activités JUNE 2024

- Lun 3 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mar 4 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 5 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 6 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Ven 7 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
PHILOSOPHIE - Thème « La vieillesse »
- Lun 10 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER D'ÉCRITURES
- Mar 11 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 12 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 13 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
JOURNÉE DU PETIT TRAIN D'ARTOUSTE
- Ven 14 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
- Lun 17 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mar 18 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 19 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 20 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
GÉOLOGIE
- Ven 21 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
ATELIER PHILOSOPHIE
- Lun 24 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mar 25 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 26 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 27 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Ven 28 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE

DÉJEUNER FIN DE SEMESTRE

Cette année, le lieu sera une surprise et vous sera communiqué début juin. Mais, comme d'habitude, un super restaurant.

Temps forts JUIN 2024

Ven 7 **PHILOSOPHIE** - Thème « La vieillesse »

Lun 10 **ATELIER D'ÉCRITURES**

Jeu 13 **JOURNÉE DU PETIT TRAIN D'ARTOUSTE**

Départ d'HOSSEGOR - Parking du Casino 7h00

Matin :

Arrivée au village de FABREGES ; nous emprunterons la télécabine de la Sagette. Elle nous conduira à la gare supérieure d'où partent les trains.

Déjeuner : Restaurant

Après-midi :

Installation dans les wagonnets du Petit train d'Artouste. D'abord un petit tunnel, puis la grande traversée du domaine skiable d'Artouste jusqu'au fameux Col de L'ours. Vous passerez au point de croisement des trains à Seous et entamerez la montée jusqu'au sommet d'Ormélias à Arrouy. En contrebas, un passage merveilleux, le plateau de Soussouerou. C'est la partie la plus vertigineuse du voyage. Après votre arrivée, le petit train vous reprend à la gare pour recommencer le voyage. Retour à FABREGES

Retour à HOSSEGOR

Jeu 20 **ŒNOLOGIE - de 10h45 à 12h15**

Veillez apporter 4 verres SVP

Ven 21 **ATELIER PHILOSOPHIE**

DÉJEUNER DE FIN DE SEMESTRE

Cette année, le lieu sera une surprise et vous sera communiqué début juin. Mais comme d'habitude un super restaurant.

Ven 28 **CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE**



Réouverture du club le lundi 2 septembre 2024

Activités SEPTEMBRE 2024

- Lun 2 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mar 3 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 4 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 5 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce - Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Ven 6 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
- Ven 6 **COURS DE PHILOSOPHIE** – Thème « Lucrèce »
- Lun 9 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER D'ÉCRITURES
- Mar 10 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 11 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 12 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce - Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
JOURNÉE EN PASSANT PAR LE VILLAGE DE FOURCES ET LE MUSÉE DU LIÈGE DE MEZIN
- Ven 13 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
- Lun 16 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER EQUILIBRE
- Mar 17 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 18 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 19 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce - Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
COURS D'ENOLOGIE
CONFERENCE : thème « Le microbiote » de 15 h à 17 h Studio 40
Les régimes sans gluten, sans foodmaps, les allergies alimentaires, le jeûne intermittent : les réponses
- Ven 20 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
ATELIER PHILOSOPHIE
- Lun 23 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER EQUILIBRE
- Mar 24 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 25 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 26 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce - Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Ven 27 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE
- Lun 30 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER EQUILIBRE

Temps forts SEPTEMBRE 2024

Ven 6 **PHILOSOPHIE** - Thème « Lucrèce »

Lun 9 **ATELIER D'ÉCRITURES**

Jeu 12 **JOURNÉE EN PASSANT PAR LE VILLAGE DE FOURCES ET LE MUSÉE DU LIÈGE DE MEZIN**

Départ d'HOSSEGOR - Parking du Casino 7h30

10h30 FOURCES : Visite guidée du village : Ancien castelnau pittoresque classé parmi les plus beaux villages de France. Le village séduit d'emblée par sa beauté et sa sérénité. Enlacé d'un trait vert par l'Auzoue, jolie rivière poissonneuse, Fourcès s'ouvre tel un livre d'histoire bien vivant. La place ronde occupe l'emplacement de la motte castrale où fut édifié le château primitif, détruit au XVème siècle. On s'y retrouve à l'ombre des platanes pour faire la fête, jouer à la pétanque, assister à des concerts, chiner aux brocantes ou bien encore s'enivrer des parfums du marché aux fleurs. La visite guidée d'une heure retracera l'histoire du village et son architecture : les halles surmontées de maisons à colombages, la tour de l'horloge, ancienne porte de la ville ou bien encore le château. De nombreuses anecdotes vous seront contées par nos guides conférenciers nationaux.

12h00 St MAURE DE PEYRIAC : Repas au restaurant

15h00 MEZIN : Visite du musée du liège : Le musée du liège et du bouchon, labellisé Musée de France, retrace l'histoire d'une activité qui a marqué le village de Mezin, mais aussi l'ensemble du territoire de l'Albret aux XIXème et XXème siècles : l'exploitation du chêne-liège et l'industrie du bouchon. Grâce à une muséographie dynamique, le visiteur découvre, tout au long du parcours, une collection unique en France, composée d'outils, de machines, et de fonds photographiques témoins d'un savoir-faire, mais aussi d'une histoire économique et sociale. Du chêne-liège au bouchon, le musée retrace toutes les étapes de fabrication, de commercialisation et d'acheminement du bouchon à travers les siècles.

Retour dans votre village dans la soirée

Lun 16 **ATELIER EQUILIBRE**

Jeu 19 **ŒNOLOGIE - de 10 H 45 à 12 H 15**

Veuillez apporter 4 verres SVP

CONFÉRENCE : thème « Le microbiote » - 15h à 17h Studio 40

Les régimes sans gluten, sans foodmaps, les allergies alimentaires, le jeûne intermittent : des réponses

Ven 20 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun 23 **ATELIER EQUILIBRE**

Ven 27 **CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE**

Lun 30 **ATELIER EQUILIBRE**

Activités OCTOBRE 2024

- Mar 1 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 2 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 3 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Ven 4 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
PHILOSOPHIE - Thème « Le transhumanisme »
- Lun 7 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER EQUILIBRE
- Mar 8 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 9 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 10 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Jeu 10 **VISITES DU MUSÉE MASSEY DE TARBES & DU HARAS NATIONAL**
- Ven 11 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
- Lun 14 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER EQUILIBRE
- Mar 15 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 16 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 17 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
CENOLOGIE
- Ven 18 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
ATELIER PHILOSOPHIE
- Lun 21 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER EQUILIBRE
ATELIER D'ÉCRITURES
- Mar 22 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 23 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 24 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Ven 25 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE
- Lun 28 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER EQUILIBRE
- Mar 29 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 30 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 31 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
APRÈS-MIDI CINÉMA - 15 h au studio 40

Temps forts OCTOBRE 2024

Ven 4 **PHILOSOPHIE** - Thème « Le transhumanisme »

Lun 7 **ATELIER EQUILIBRE**

Jeu 10 **VISITES DU MUSÉE MASSEY DE TARBES & DU HARAS NATIONAL**

Départ d'HOSSEGOR - Parking du Casino 7h45

Matin : Le musée Massey, label « musée de France » fait peau neuve après une grande phase de restructuration du bâtiment et des collections.

Il est situé au cœur d'un jardin remarquable aux essences rares et a été créé à l'initiative de Placide Massey, horticulteur de talent et Directeur du potager de Versailles au XIX^e siècle. L'ancienne demeure de style mauresque avec une tour d'observation sur les Pyrénées, offre au public un musée d'art moderne et d'histoire.

Le musée Massey est le premier musée au monde à présenter une collection retraçant l'histoire des Hussards. Ce corps d'armée de cavalerie légère, qui puise ses origines en Hongrie, a contribué au renom de la ville de Tarbes.

Déjeuner : au restaurant

Après-midi : Visite du Haras national

Si l'histoire de Tarbes nous était contée, elle retracerait pas à pas celle de son Haras. Il s'agit d'un site historique et classé, situé au cœur de la ville, berceau de l'anglo-arabe et musée vivant créé par Napoléon en 1806 !

Manuela et Cécile évoqueront l'histoire et les secrets des écuries d'architecture Empire, de la collection de voitures hippomobiles, de la sellerie d'honneur ou de la magnifique maison du Cheval. Selon les jours, vous rencontrerez Laurent, maréchal ferrant battant le fer dans sa forge ou Anouk Sirvent, artiste en résidence. Vous admirerez le travail des chevaux de la section militaire ou de la police montée tarbaise.

Lun 14 **ATELIER EQUILIBRE**

Jeu 17 **ŒNOLOGIE - de 10h45 à 12h15**

Veillez apporter 4 verres SVP

Ven 18 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun 21 **ATELIER EQUILIBRE**
ATELIER D'ECRITURES

Ven 25 **CONFERENCE HISTOIRE ET ARCHEOLOGIE**

Lun 28 **ATELIER EQUILIBRE**

Jeu 31 **APRÈS-MIDI CINÉMA**

Rendez-vous au club à 15 heures au Studio 40 pour la projection de films réalisés lors des différents voyages, animations et sorties, vacances ou temps joyeux que nous feront revivre nos fidèles et sympathiques adhérents.

- Christine et Michel DOYEUX
- Michelle et Jean-Pierre DUVERGER

MERCI À EUX

VOYAGE EN OUZBEKISTAN

Activités NOVEMBRE 2023

- Ven 1 **FERMÉ = TOUSSAINT**
- Lun 4 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER EQUILIBRE
- Mar 5 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 6 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 7 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
LOTO au club
- Ven 8 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
PHILOSOPHIE - Thème « Michel Foucault »
- Lun 11 **FERMÉ = ARMISTICE**
- Mar 12 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 13 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 14 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Ven 15 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
- Lun 18 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER EQUILIBRE
ATELIER D'ÉCRITURES
- Ma 19 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 20 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 21 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
FÊTE DU BEAUJOLAIS NOUVEAU - Salle du Trinquet, Soort 12h30
GÉNOLOGIE
- Ven 22 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
ATELIER PHILOSOPHIE
- Lun 25 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER EQUILIBRE
- Mar 26 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 27 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 28 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
CONFÉRENCE MÉDICALE - Thème « L'arthrose et les troubles musculo- squelettiques »
- 15h à 17h au Studio 40
- Ven 29 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE

Temps forts NOVEMBRE 2024

Lun 4 **ATELIER EQUILIBRE**

Jeu 7 **LOTO - Rendez-vous au club à 14h30**

Venez nombreux, à l'approche des fêtes

Bien des surprises dans notre loto !

Tarif :

- 5 cartons = 8 €
- 10 cartons = 16 €
- 1 plaque = 10 €
- Bingo = 2 €

Ven 8 **PHILOSOPHIE** - Thème « Michel Foucault »

Lun 18 **ATELIER D'ÉCRITURES**

Lun 18 **ATELIER EQUILIBRE**

Jeu 21 **FÊTE DU BEAUJOLAIS NOUVEAU**

- Rendez-vous salle du Trinquet à Soorts à 12h30
- Vous dégusterez ce jour-là le beaujolais nouveau avec tartinage à volonté
- Ensuite un succulent déjeuner sera servi
- Tombola, Animation

Très belle journée à ne pas manquer « bon pour le moral » !

Pour être validée, la réservation devra être accompagnée du paiement de 38 €

Jeu 21 **ŒNOLOGIE de 10h45 à 12h15**

Veuillez apporter 4 verres SVP

Ven 22 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun 25 **ATELIER EQUILIBRE**

Jeu 28 **CONFÉRENCE MÉDICALE** - Thème « L'arthrose et les troubles musculo-squelettiques ».

Comment les prévenir, comment les traiter » - 15h à 17h au Studio 40

Animée par le Docteur Marc RAPPOPORT

Ven 29 **CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE**

Activités DÉCEMBRE 2024

- Lun 2 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER EQUILIBRE
- Mar 3 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 4 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 5 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Ven 6 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
PHILOSOPHIE - Thème « La peinture »
- Lun 9 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER EQUILIBRE
ATELIER D'ÉCRITURES
- Mar 10 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 11 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 12 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Ven 13 Belote Coinchée - Informatique - Cartonnage/Patchwork - Bridge - Yoga Thérapeutique
Taiji Quan - Danse Country
CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE
- Lun 16 Belote Coinchée - Taiji Quan - Peinture dessin - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
ATELIER EQUILIBRE
- Mar 17 Belote Coinchée - Chorale - Pilates/Stretching/Gymnastique douce
- Mer 18 Belote Coinchée - Belote - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique
- Jeu 19 Belote Coinchée - Scrabble - Pilates/Stretching/Gymnastique douce -
Anglais débutants - Anglais niveau 2 - Espagnol niveau 1 - Espagnol niveau 2
- Jeu 19 **GÉOLOGIE**
- Ven 20 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Date à venir :

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU CLUB – ADHÉSIONS 2025

Puis

DÉJEUNER PRESTIGIEUX

Temps forts DÉCEMBRE 2024

Ven 6 **PHILOSOPHIE** - Thème « La peinture »

Lun 9 **ATELIER D'ÉCRITURES**
ATELIER EQUILIBRE

Ven 13 **CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE**

Lun 16 **ATELIER EQUILIBRE**

Jeu 19 **ŒNOLOGIE**

Ven 20 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Date à venir : **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE - ADHÉSIONS 2025 - DÉJEUNER PRESTIGIEUX**

- 8h30 à 10 h : Réception des adhérents pour enregistrer les cotisations 2025
- 10h15 : Studio 40 - Assemblée Générale annuelle exercice 1.12.2023 au 30.11.2024
- 11h30 : RV à l'office de Tourisme d'Hossegor pour l'accès aux bus
- Retour vers notre ville - Fin de nos activités de l'année.

JOYEUX NOËL - BONNE ANNÉE !!

*Profitons de ce jour d'espoir pour souhaiter, à tous ceux que l'on aime, le plus de bonheur possible.
Que vos fêtes soient riches de joie et de gaieté, que cette nouvelle année déborde
d'espérance et de prospérité
Une santé de fer, un moral d'acier...*

*Que tous vos vœux deviennent réalité
Voilà ce que nous vous souhaitons pour cette année 2024*



Du 3 au 7 Avril 2024

LES PAYS-BAYS

*La Croisière des Tulipes et des Moulins
De Amsterdam à Anverlantes*

5 jours - 4 nuits



Du 23 au 30 Mai 2024

Découverte de l'Irlande

8 jours - 7 nuits

Du 6 au 18 octobre 2024

Ouzbékistan

Sur la Route de la Soie

12 jours - 10 nuits



**Les documents administratifs des voyages seront à récupérer au bureau
ou à télécharger sur le site internet du club :
www.espacecultureletloisirshossegor.fr**

La Croisière des Tulipes et des Moulins De Amsterdam à Anvers

05 Jrs / 04 n



DATES : **DU 03 AU 07 AVRIL 2024**

TARIF PAR PERSONNE : **1 383 €**

Jour 1 : HOSSEGOR – BORDEAUX – AMSTERDAM

Départ en autocar de Hossegor en direction de l'aéroport de Bordeaux. Assistance aux formalités d'enregistrement et envol pour AMSTERDAM – vol direct.

Arrivée et transfert vers le centre ville de Amsterdam. **Premier contact avec la ville avec une croisière sur les canaux.** Puis direction votre bateau le MS France. Embarquement, présentation de l'équipage et cocktail de bienvenue. Dîner à bord et soirée libre.



Jour 2 : AMSTERDAM

Petit déjeuner à bord. **Matinée consacrée à la visite de Amsterdam** : un tour panoramique vous donnera un aperçu des multiples richesses historiques et des curiosités de la capitale néerlandaise : moulins, diamantaires, ou encore le célèbre marché aux fleurs sont autant de symboles qui reflètent les Pays Bas et leur histoire. Nous ferons un premier arrêt **au moulin Riecker**, un des plus vieux moulins d'Amsterdam situé sur la rive de l'Amstel, puis **tour de ville de la ville.**

Déjeuner.

Après midi, **excursion en autocar vers Volendam**, un charmant village de pêcheurs au bord de l'IJsselmeer où les habitants sont quelques fois encore vêtus des costumes traditionnels. Vous visiterez en outre, une fromagerie pour découvrir la fabrication du fameux fromage rond hollandais : le Gouda. **Puis route vers Zaanse Schans**, un musée à ciel ouvert. A partir de 1950, des édifices régionaux, datant des XVII^e et XVIII^e siècles ont été déplacés et regroupés ici, pour former un village au bord du Zaan. Découvrez la fabrication des célèbres sabots de bois hollandais et leur histoire datant de l'an 1200.

Retour à bord. Dîner à bord et navigation vers Wijk Bij Duurstede.



Jour 3 : PARC KEUKENHOF

Petit déjeuner à bord. Matinée de navigation vers Rotterdam.

Déjeuner.

Visite aujourd'hui du **parc floral du Keukenhof**. Parc floral le plus connu au monde, il est le symbole de l'importance culturelle des fleurs et de son industrie au Pays-Bas. Vous visiterez ce paradis à votre rythme. Ancien domaine du

SARL NOVA VOYAGES – 3 bis Rue Brauhauban – BP 446 – 65 004 TARBES CEDEX 4

Tel : 05.82.15.01.82 ou 06-63-01-55-91 – Mail : contact@novavoyages.fr

www.faites-voyager-vos-envies.com – facebook : @novavoyagestarbes

RCS TARBES 751 970 005 – RESPONSABILITE CIVILE MMA – GARANTIE FINANCIERE GROUPAMA – IM065120019

château du même nom, le parc printanier du Keukenhof dans son format actuel a été créé en 1949 par des producteurs de bulbes de fleurs. Ses parterres de fleurs égayent le parc de vives couleurs et offrent aux visiteurs de superbes créations florales à admirer au fil du parcours. Vous serez charmés par les couleurs et les parfums des tulipes, narcisses, jonquilles et autres fleurs à bulbes.

Retour à bord, soirée de gala à bord.



Jour 4 : ANVERS

Petit déjeuner à bord. Matinée de navigation vers **ANVERS**. Déjeuner à bord.

Après la frontière entre les Pays-Bas et la Belgique, nous remonterons l'Escaut jusqu'au port d'Anvers, 2e plus grand port d'Europe après Rotterdam. Arrivée en début d'après-midi à Anvers. **Découverte de la vieille ville d'Anvers en compagnie de notre guide local.** Vous verrez entre autres la Maison des Bouchers, la Grand' Place, avec son hôtel de ville mélangeant les styles gothique et renaissance, l'impressionnante cathédrale d'Anvers, une construction en dentelle de pierre pour laquelle il a fallu près de deux siècles pour achever sa construction. Retour à bord, dîner et logement.



Jour 5 : ANVERS – AMSTERDAM – BORDEAUX – HOSSEGOR

Petit déjeuner à bord. Départ en autocar vers l'aéroport de Amsterdam. En route, **arrêt à Kinderdijk**, situé dans une belle région riche en eau : c'est ici que vous trouverez **les moulins à vent de Kinderdijk**. Dix-neuf magnifiques moulins, construits vers 1740, se dressent ici dans le cadre d'un système étendu de gestion de l'eau destiné à prévenir les inondations. Ces moulins sont aujourd'hui un symbole de la gestion de l'eau aux Pays-Bas et, en 1997, ils ont été inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO. Arrêt photo et découverte libre.

Arrivée ensuite à l'aéroport de Amsterdam. Déjeuner libre.

Assistance aux formalités d'enregistrement et envol pour Bordeaux. Arrivée et retour en autocar vers Hossegor.

SARL NOVA VOYAGES – 3 bis Rue Brauhauban – BP 446 – 65 004 TARBES CEDEX 4

Tel : 05.82.15.01.82 ou 06-63-01-55-91 – Mail : contact@novavoyages.fr

www.faites-voyager-vos-envies.com – facebook : @novavoyagestarbes

RCS TARBES 751 970 005 – RESPONSABILITE CIVILE MMA – GARANTIE FINANCIERE GROUPAMA – IM065120019



Le prix comprend :

Le transport en autocar de Hossegor vers Bordeaux aller retour
Le transport aérien sur vols réguliers directs Bordeaux / Amsterdam / Bordeaux
Les taxes aériennes
Le transport en autocar grand tourisme sur place
L'hébergement à bord du MS France – 4 ancrés en cabine double Pont Principal
La pension complète du dîner jour 1 au petit déjeuner jour 5
Les boissons aux repas et au bar à bord du bateau – hors cartes spéciales
Les excursions mentionnées
L'animation à bord
Les taxes portuaires
La soirée de gala
Les services de guides locaux privés
Les assurances assistance rapatriement, annulation / bagages, multirisques
Les pourboires pour le personnel du bateau, guides et conducteurs

Le prix ne comprend pas :

Le supplément chambre individuelle : + 289 € (4 cabines seulement à ce jour)
Toutes prestations non mentionnées

COMPAGNIE AERIENNE : AIR France / KLM

BASE DE REALISATION : A PARTIR DE 35 PERSONNES

FORMALITES : CARTE NATIONALE D'IDENTITE ou PASSEPORT EN COURS DE VALIDITE (A FOURNIR AVEC VOTRE INSCRIPTION).

BULLETIN D'INSCRIPTION LA CROISIERE DES TULIPES ET DES MOULINS
DE AMSTERDAM A ANVERS DU 03 AU 07 AVRIL 2024
+ PHOTOCOPIE DE MON PASSEPORT ou CARTE D'IDENTITE (EN COULEUR)
+ ACOMPTE AFIN DE VALIDER MON VOYAGE

Nom :
Prénom :

Nom :
Prénom :

Adresse postale :

Code postal :
Téléphone :

Ville :
Mobile :

Mail :

Nombre de personnes inscrites :

Je souhaite une cabine individuelle avec supplément : + 289 € (nombre limité)

Je souhaite partager ma cabine avec :

Je certifie avoir pris connaissance des conditions d'engagement et d'inscription à ce voyage.

Conditions d'annulation à ce voyage (sauf si prise en charge par l'assurance annulation incluse dans votre voyage) applicable dès réservation des billets d'avion :

Annulation à plus de 100 jours avant le départ : 80 €

Annulation entre 99 et 70 Jours avant le départ : 25 % de frais

Annulation entre 69 et 50 jours avant le départ : 50 % de frais

Annulation entre 49 et 30 jours avant le départ : 75 % de frais

Annulation à moins de 30 jours avant le départ : 100 % de frais

Signature :

Découverte de l'Irlande 08 Jrs / 07 n



PERIODE PROPOSEE :DU 23 AU 30 MAI 2024

TARIF TTC PAR PERSONNE :1 990 €

Jour 1 : HOSSEGOR – LOURDES - DUBLIN

Départ en autocar vers l'aéroport de départ. Assistance aux formalités d'enregistrement et envol pour DUBLIN par un vol direct. A l'arrivée, accueil par votre guide francophone. Installation à votre hôtel 4*, dans les environs de Dublin. Dîner froid à l'hôtel et nuit.

Jour 2 : DUBLIN – GALWAY

Petit déjeuner Irlandais à l'hôtel.

Tour panoramique de la ville de Dublin. (En fonction des horaires du vol, possible le jour 1).

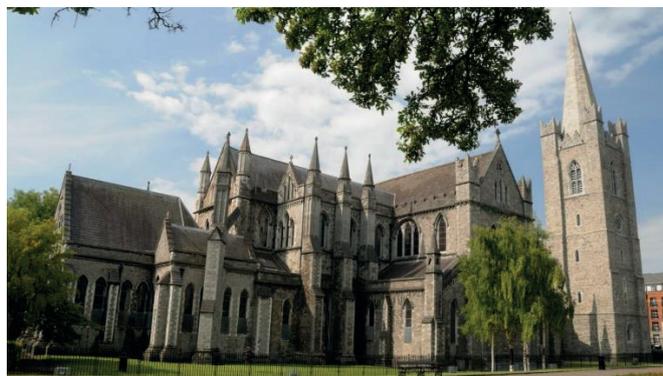
Dublin est une ville aux multiples facettes, fondée il y a plus de mille ans, elle doit ses beaux édifices publics, ses rues larges et ses places élégantes au 11^{ème} siècle, âge d'or de la capitale.

Vous verrez le célèbre quartier géorgien de Dublin qui présente certaines des rues et maisons de Dublin, les plus jolies du 18^{ème} siècle, bien connues pour leurs portes colorées. Vous verrez aussi le Parlement, O'Connell Street, Trinity College et la Cathédrale de Saint-Patrick (extérieurs).

Visite de Trinity College connu pour les trésors dont il est gardien : par exemple, le fameux Livre de Kells, un manuscrit enluminé du 9^{ème} siècle.

Départ pour le comté de Galway en traversant les plaines centrales d'Irlande.

Déjeuner 2 plats en cours de journée. Installation à l'hôtel à Galway pour dîner et la nuit.



Jour 3 : LE CONNEMARA

Petit déjeuner Irlandais à l'hôtel.

Départ pour une journée découverte de la région du Connemara dans le comté de Galway. Région particulièrement appréciée pour ses paysages en patchwork de petits champs verdoyants, ses infinis murs de pierre, ses cottages aux toits de chaume et ses ports de pêche coquets. Les ressources principales du Connemara sont l'élevage de moutons fournissant une laine de grande qualité (le moher) et l'exploitation de la tourbe. Poursuite le long des rives du fjord de Killary, séparant le comté de Galway et le comté de Mayo, le fjord de Killary Harbour.

Croisière sur fjord Killary avec déjeuner à bord du bateau.

Visite d'un musée de la laine de mouton et démonstration. Arrêt photo devant l'abbaye de Kylemore.

Traversée de la superbe vallée de Maam, via les villages de Recess, Maam Cross, et d'Oughterard, Galway.

Visite pédestre de la ville de Galway et temps libre. En fin d'après-midi retour à l'hôtel à Galway pour dîner et la nuit.



SARL NOVA VOYAGES – 3 bis Rue Brauhauban – BP 446 – 65 004 TARBES CEDEX 4

Tel : 05.82.15.01.82 ou 06-63-01-55-91 – Mail : contact@novavoyages.fr

www.faites-voyager-vos-envies.com – facebook : @novavoyagestarbes

RCS TARBES 751 970 005 – RESPONSABILITE CIVILE MMA – GARANTIE FINANCIERE GROUPAMA – IM065120019

Jour 4 : LE BURREN – LES FALAISES DE MOHER – TRALEE (Co. KERRY)

Petit déjeuner Irlandais à l'hôtel.

Traversée de la région du Burren. Plateau désertique de kars situé dans les comtés de Clare et de Galway, le Burren est une région étrange et unique en Europe. Son appellation signifie « Gros Rochers », un nom qui sied bien à cet impressionnant paysage. Souvent décrit comme lunaire, le Burren est un haut plateau de calcaire poreux, situé au nord de la région de Clare, entre Ballyvaughan et Kilfenora.

Visite du dolmen de Poulnabrone, qui se compose de 7 blocs de pierre, culminant sur 2 mètres de haut. Agé de plus de 5 800 ans, il aurait été bâti dans l'objectif de servir d'autel funéraire.

Ce site en est un parfait exemple, et figure parmi les plus beaux dolmens d'Irlande.

Visite des falaises les plus célèbres d'Irlande, les Falaises de Moher. Véritables murs tombant à pic dans l'Océan, peuplées de centaines d'oiseaux de mer dont les cris se mêlent au bruit des vagues, les falaises sont longues de près de 8km de long et hautes de 214m. Le panorama donne sur les îles d'Aran, toutes proches, et par temps clair sur les montagnes du Connemara. Vous pourrez également visiter le centre des visiteurs « Atlantic Edge ».

Déjeuner 2 plats en cours de route.

Traversée de l'estuaire de Shannon en ferry de Killimer à Tarbert.

Installation à votre hôtel à Tralee pour dîner et nuit.



Jour 5 : LA PENINSULE DE DINGLE

Petit déjeuner Irlandais à l'hôtel.

Départ en direction de Dingle **pour une découverte de la péninsule de Dingle** – région réputée pour sa route côtière panoramique qui offre des vues époustouflantes sur l'Océan Atlantique. Cette route vous conduit le long de belles plages telles que Inch vers Dingle, des ports de pêche très animés, jusqu'au promontoire de Sleah Head, extrémité occidentale de l'Europe.

Visite de l'Oratoire Gallarus – Construit entre le 9ème et 12ème siècle, l'Oratoire Gallarus est le mieux conservé du comté du Kerry. En forme de bateau retourné construit de pierres sans système de ciment, cet ouvrage est unique en son genre.

Stop aux ruines du monastère de Kilmalkedar. En ruines, le lieu se compose d'une église, d'une pierre portant l'écriture oghamique, d'un oratoire, d'un cadran solaire, de croix gravées et de deux maisons...

Déjeuner 2 plats en cours de route

Temps libre à Dingle.

Retour à votre hôtel à Tralee pour dîner et la nuit.

Puis vous participerez à une Soirée Irish Show Celtic Step (danses et chants irlandais).



Jour 6 : L'ANNEAU DU KERRY – MALLOW (Co. CORK)

Petit déjeuner Irlandais à l'hôtel.

Journée dédiée à l'Anneau du Kerry qui offre de magnifiques panoramas sur l'Océan Atlantique. Le littoral escarpé et sauvage contraste avec une végétation riche et variée, nourries des influences du Gulf Stream.

Route en direction de Killorglin, Cahersiveen et Waterville.

Arrêt à la saumonerie de Killorglin (*Ouvert du lundi au vendredi*) avec dégustation de saumon sur du pain brun et accompagné d'un verre de vin ou de Guinness.

Continuation vers Glenbeigh.

Continuation vers les villes de Cahersiveen et Waterville.

Déjeuner 2 plats en cours de route.

Petit arrêt à Sneem, un village pittoresque aux maisons colorées, qui fut autrefois élu plus joli village d'Irlande.

De Sneem, vous vous dirigez vers *Ladies View* et *Moll's Gap* offrant un splendide panorama sur les lacs environnants et la chaîne des Montagnes *Macgillycuddy's Reeks*, les plus hauts sommets d'Irlande.

Le nom de Ladies View remonte à l'époque de la visite de la reine Victoria à Muckross House en 1861. Sur le chemin qui la mène à la propriété, la reine est si charmée par la vue qu'elle demande qu'on arrête l'attelage et autorise, fait tout à fait exceptionnel à l'époque, ses dames de compagnie, les « ladies-in-waiting », à descendre pour admirer avec elle le spectacle qu'offre le panorama. L'endroit est ainsi baptisé « Ladies View » en souvenir de cet épisode.

Visite des jardins de Muckross dans le magnifique parc national de Killarney.

Continuation vers le comté de Cork et installation à votre hôtel pour dîner et la nuit.



Jour 7 : Co. CORK – LE WICKLOW – Co. DUBLIN

Petit déjeuner Irlandais à l'hôtel.

Départ du comté du Cork en direction du comté de Tipperary au centre-ouest du pays. Le comté de Tipperary est réputé pour ses vestiges médiévaux ainsi que pour son élevage de chevaux purs-sangs.

Arrêt photo au rocher de Cashel, s'élevant à près de 60 mètres du haut d'un piton rocheux imposant, le Rock of Cashel est un ensemble de constructions et vestiges médiévaux absolument exceptionnels qui dominent le reste de la ville.

Continuation en direction du beau comté du Wicklow (connu sous le nom « jardin d'Irlande »).

SARL NOVA VOYAGES – 3 bis Rue Brauhauban – BP 446 – 65 004 TARBES CEDEX 4

Tel : 05.82.15.01.82 ou 06-63-01-55-91 – Mail : contact@novavoyages.fr

www.faites-voyager-vos-envies.com – facebook : @novavoyagestarbes

RCS TARBES 751 970 005 – RESPONSABILITE CIVILE MMA – GARANTIE FINANCIERE GROUPAMA – IM065120019

Visite de Glendalough. Ce site monastique paléochrétien, installé dans une vallée glaciaire abritant deux lacs vaut une visite. Le monastère comporte encore une superbe tour ronde, des églises en pierre et des croix décorées.

Déjeuner 2 plats en cours de route.

Route vers Dublin et installation à votre hôtel 4* The Address Citywest, dans les environs de Dublin pour dîner et la nuit.

Puis participation à une soirée, très populaire en Irlande, **de courses de lévriers**. Vous misez, vous encouragez, vous vous mêlez aux Irlandais, et peut être vous gagnerez. Une soirée spectaculaire...



Jour 8 : DUBLIN – LOURDES – HOSSEGOR

Petit déjeuner Irlandais à l'hôtel

Visite du musée National d'Archéologie qui offre l'une des plus prestigieuses collections d'objets préhistoriques, vikings et médiévaux de toute l'Europe. Sans oublier ses objets issus des arts décoratifs, de l'histoire politique irlandaise et de ses espèces animales taxidermisées...

Déjeuner libre.

Départ et transfert en direction de l'aéroport de Dublin pour le vol retour. Assistance aux formalités d'enregistrement et envol pour LOURDES. Retour en autocar vers Hossegor.

Le prix comprend :

Le transport en autocar grand tourisme de Hossegor vers l'aéroport de départ

Le transport aérien Lourdes / Dublin / Lourdes sur vols directs

Les taxes aériennes

1 valise en soute / personne

L'hébergement en hôtels 3* et 4*, base chambre double avec petits déjeuners irlandais

La pension complète du dîner jour 1 au petit déjeuner jour 8

Les boissons aux repas : eau en carafe + thé ou café

Le transport en autocar grand tourisme

Les services d'un guide francophone accompagnateur durant toute la durée du circuit

Toutes les visites et entrées mentionnées

Les taxes locales et services

La participation aux 2 soirées

Les assurances assistance rapatriement, annulation / bagages, multirisques

Les pourboires au guide et au conducteur

Le prix ne comprend pas :

Le supplément chambre individuelle : + 255 € (attention limité à 1 chambre individuelle pour 5 chambres doubles)

Toutes prestations non mentionnées

BASE DE REALISATION : A PARTIR DE 30 PERSONNES

COMPAGNIE AERIENNE : RYANAIR

FORMALITES : CARTE NATIONALE D'IDENTITE ou PASSEPORT EN COURS DE VALIDITE

SARL NOVA VOYAGES – 3 bis Rue Brauhauban – BP 446 – 65 004 TARBES CEDEX 4

Tel : 05.82.15.01.82 ou 06-63-01-55-91 – Mail : contact@novavoyages.fr

www.faites-voyager-vos-envies.com – facebook : @novavoyagestarbes

RCS TARBES 751 970 005 – RESPONSABILITE CIVILE MMA – GARANTIE FINANCIERE GROUPAMA – IM065120019

Sur la Route de la Soie : Ouzbékistan

12 Jrs / 10 n



DATES PROPOSEES :DU 06 AU 18 OCTOBRE 2024

TARIF AU DEPART DE HOSSEGOR :2 445 €

JOUR 01 : HOSSEGOR – BORDEAUX – ISTANBUL – TACHKENT

Départ en autocar vers Bordeaux. Assistance aux formalités d'enregistrement et envol pour Tachkent via Istanbul. Prestations et nuit à bord.

JOUR 02 : Tachkent

Arrivée à Tachkent.

Accueil par votre **guide accompagnateur local francophone**. Transfert à l'hôtel.

Petit déjeuner à l'hôtel.

Visite de la capitale de la république d'**Ouzbékistan**, riche en parcs et fontaines.

C'est aujourd'hui une ville culturelle de première importance. Jadis, centre de négoce, sa situation privilégiée au croisement des routes caravanières reliant Europe et Indes éveilla la curiosité de nombreux conquérants (Gengis Khan au XIème siècle). Tachkent a été fondée, il y a près de 2000 ans, au carrefour des voies commerciales entre l'Asie, la Méditerranée et l'Europe. Elle fut presque totalement détruite en 1966 par un terrible tremblement de terre. L'URSS décida alors d'en faire un véritable symbole de sa capacité de reconstruction et envoya sur ce chantier des milliers de "volontaires". Tachkent est aujourd'hui une ville moderne de 2 millions d'habitants mais elle a un cachet certain avec ses vastes avenues et ses parcs.

Visite du Musée des Arts Appliqués qui présente une très grande exposition d'artisanat, de broderie et de bijouterie traditionnelle.

Déjeuner en ville.

Visite du complexe Khast-Imam, la Medressa Barakhan, la mosquée Tilia- Cheikh, le mausolée de Kaffal Chachi, du Bazar Iski-Juva et la madrassa Koukeldach.

Continuation de la visite : la Place d'Indépendance, le monument du « Courage », élevé à la mémoire des victimes du tremblement de terre de 1966, la Place d'Amir Timour, le Palais de Romanov, le théâtre d'Opéra et de ballet d'Alisher Navoi.

Découverte du métro de Tachkent, le premier d'Asie Centrale dont la particularité est d'avoir eu chacune de ses stations décorée par les plus grands artistes du pays, selon des thèmes d'Asie Centrale : le coton, le poète ouzbek Alicher Navoi, les exploits de la conquête de l'espace à partir de la base spatiale de Baïkonour au Kazakhstan.

Dîner dans le restaurant local. Nuit à l'hôtel.



JOUR 03 : Tachkent – SAMARCANDE EN TRAIN RAPIDE – AFROSIYAB

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Transfert à la gare et départ pour Samarcande.

Départ pour une journée complète consacrée à la visite de Samarcande.

Visite du mausolée de Gour Emir, tombeau d'un grand empereur conquérant Tamerlan. « Gour-Emir » dans la traduction signifie "la tombe du souverain" (de l'émir), il était érigé en 1403 à l'ordre d'Amir Timour. En face de ce mausolée se trouve **le mausolée de Rkhobod** qui abrita la dépouille d'un des maîtres spirituels de Tamerlan.

La place de Reghistan, centre officiel de l'empire des Timourides, est le complexe le plus grandiose d'Asie centrale. Au 15ème siècle c'était un centre commercial, artisanal, culturel et religieux, carrefour de la capitale de Tamerlan.

Il se compose de trois medersas :

Ouloug Beg, dont la taille énorme est équilibrée par l'élégance de ses formes et la beauté de ses mosaïques,
Cher-Dor, dont chaque centimètre carré est recouvert de motifs décoratifs richement colorés,

SARL NOVA VOYAGES – 3 bis Rue Brauhauban – BP 446 – 65 004 TARBES CEDEX 4

Tel : 05.82.15.01.82 ou 06-63-01-55-91 – Mail : contact@novavoyages.fr

www.faites-voyager-vos-envies.com – facebook : @novavoyagestarbes

RCS TARBES 751 970 005 – RESPONSABILITE CIVILE MMA – GARANTIE FINANCIERE GROUPAMA – IM065120019

et **Tilla-Kari**, dont la façade présente deux rangées de balcons avec des fenêtres aux panneaux ajourés.
Déjeuner dans un restaurant local.

L'après midi, visite de **la mosquée Bibi Khanoum**, la femme favorite de Tamerlan.

Promenade dans le pittoresque bazar Siab, réputé pour ses fruits secs et ses galettes.

Visite ensuite de la nécropole du « Roi Vivant » Chakh-i-Zinda et ses 20 mausolées de l'époque Timouride. Chakh-i-Zinda – l'un des ensembles architecturaux les plus importants de Samarcande, reflète presque tous les courants de l'école d'architecture du Mavera-un-nakhr. L'ensemble s'est formé pendant plusieurs siècles, presque du XIIIe au XXe siècle.

Dîner dans un restaurant local. Nuit à l'hôtel.



JOUR 04 : SAMARKAND / CHAKHRIZABS / SAMARKAND (180km)

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Départ pour Chakhrizabs, l'ancienne Kech, ville natale de Tamerlan, qui a fait édifier ici l'immense palais blanc – Ak Saraï, dont les impressionnants vestiges du portail offrent un décor de faïences sans pareil.

Visite de la mosquée de Kok Gumbaz, de la mosquée de Khazret Imam, du mausolée Gumbazi-Seidan, du mausolée de Jakhangir.

Déjeuner convivial chez l'habitant. Retour à Samarcande.

Dîner au restaurant local avec dégustation de chachliks. Nuit à l'hôtel.



JOUR 05 : SAMARKAND

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Samarkand est l'une des plus anciennes villes du monde. Les monuments magnifiques de Samarkand frappent par leur beauté et l'harmonie de formes et de proportions, la finesse des lignes d'arcs et de coupes...

Visite de l'observatoire d'Ouloubek (XV). L'observatoire était destiné pour l'observatoire du soleil et des étoiles et du ciel. Ouloubek a réalisé les calculs de la durée de l'année céleste.

SARL NOVA VOYAGES – 3 bis Rue Brauhauban – BP 446 – 65 004 TARBES CEDEX 4

Tel : 05.82.15.01.82 ou 06-63-01-55-91 – Mail : contact@novavoyages.fr

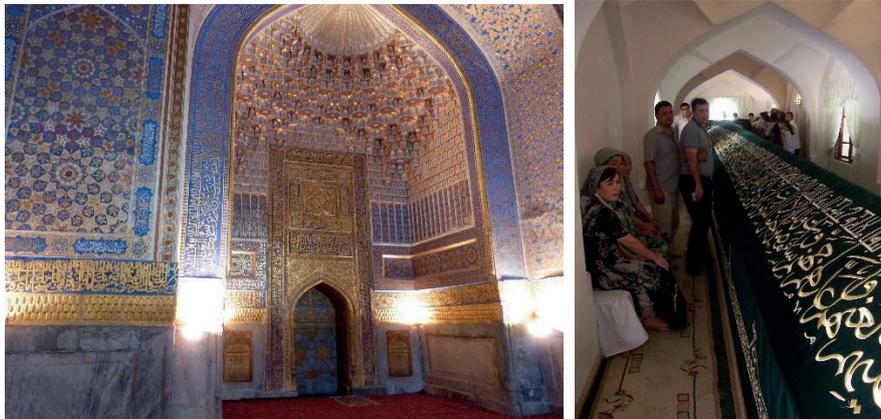
www.faites-voyager-vos-envies.com – facebook : @novavoyagestarbes

RCS TARBES 751 970 005 – RESPONSABILITE CIVILE MMA – GARANTIE FINANCIERE GROUPAMA – IM065120019

Poursuite par la visite du musée et du site Afrosiab qui est l'un des plus grands monuments archéologiques. Les trouvailles archéologiques, découvertes durant les fouilles du site, sont exposées dans le musée d'histoire de Samarkand situé dans la partie est du site.

Déjeuner dans un restaurant local.

Visite du mausolée de Saint Daniel : il n'existe pratiquement aucun endroit au monde où musulmans, chrétiens et juifs viennent prier. Cette tombe du prophète Daniel de l'Ancien Testament, est également connu sous le nom de Daniil ou Doniyar. Dîner en ville. Nuit à l'hôtel.



JOUR 06 : SAMARCANDE / GIJDOUVAN / BOUKHARA

Petit déjeuner à l'hôtel.

Arrêt au **célèbre minaret de Vabkent**, datant du XII^e siècle, puis continuation **pour Gijdouvan** réputé dans tout l'Ouzbékistan pour ses céramiques. **Visite d'un atelier de céramiques**. Route pour Boukhara.

Déjeuner dans un restaurant local. Installation à l'hôtel.

Début de la **visite de la vieille ville de Boukhara**.

Dîner dans un restaurant local. Nuit à l'hôtel.



JOUR 07 : BOUKHARA

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour une **journée complète consacrée à la découverte de Boukhara** :

L'**ensemble Po-i-Kalon**, centre religieux de Boukhara la sainte, est un ensemble architectural au centre de la vieille ville qui comprend l'immense **Mosquée Masjidi Kalon** avec son grand dôme bleu **et la Medersa Mir-i-Arab** avec le minaret Kalon (XII^e siècle), le plus haut de son temps en Orient.

Le Mausolée d'Ismail Samani abrite l'édifice le plus ancien de Boukhara conservé dans son état original : la tombe d'Ismail Samani (X^e siècle) aux bleus éblouissants.

Le Mausolée Tchachma Ayyoub "la source de Job", avec ses quatre salles à coupoles, date du XII^e siècle. Déjeuner dans un restaurant local.

SARL NOVA VOYAGES – 3 bis Rue Brauhauban – BP 446 – 65 004 TARBES CEDEX 4

Tel : 05.82.15.01.82 ou 06-63-01-55-91 – Mail : contact@novavoyages.fr

www.faites-voyager-vos-envies.com – facebook : @novavoyagestarbes

RCS TARBES 751 970 005 – RESPONSABILITE CIVILE MMA – GARANTIE FINANCIERE GROUPAMA – IM065120019

Poursuite des visites avec **Le Tchor Minor**, avec ses quatre tours à coupoles, qui est l'un des édifices les plus séduisants et les plus étranges de Boukhara. C'est en fait le corps de garde d'une médersa dont il ne reste que quelques ruines.

Le Liab-i-Khaouz, situé sur la grande place, est composé de trois édifices : la Medersa, le Khanaka Nadir Divan-Begui et, la Medersa Koukeldach.

Les coupoles marchandes, appartiennent à l'architecture civile du 16^{ème} siècle : **la Tok-i-Zargaron**, domaine des bijoutiers, **la Tok-i-Toulpak Fourouchon**, domaine des chapeliers et **la Tok-i-Sarrafon** réservée aux changeurs.

La Medersa Abdoul Aziz Khan est un bel exemple de l'iconographie islamique : vases, fleurs, oiseaux fabuleux, paysages de parc...

Le Tim d'Abdullah Khan, fut construit en 1577. Cette coupole marchande abritait les vendeurs de soie Afghans.

Dîner folklorique accompagné de chants et de danses et d'un défilé de costumes traditionnels dans la cour intérieure de la médersa "Nodir Divan-Begi".

Nuit à l'hôtel.



JOUR 08 : BOUKHARA

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour une matinée consacrée aux **dernières visites à Boukhara et dans ses environs**.

La forteresse d'Ark, symbole de l'émirat de Boukhara, était durant plus d'un millénaire la résidence fortifiée des dirigeants de la ville. Elle comportait des palais, des casernes, l'hôtel de la monnaie et la prison. **Visite.**

Puis découverte, face à la citadelle, de La Mosquée Bolo-Haouz, qui possède un splendide dôme aux stalactites sculptées.

Poursuite vers la Nécropole de Tchor Bakr, lieu saint renommé, située dans le village de Soumitan à 7 km de Boukhara. Dans cette nécropole se trouve les tombeaux d'Abou-Bakr Saad et de ses trois frères, descendants de Mahomet.

Déjeuner à la Tchaikhana Art Suzane (salon de thé typique Ouzbek).

Puis **visite du Palais Sitorai-Makhi Khosa**, la résidence d'été d'un dernier émir Saïd Alim Khan (1911).

Dîner chez l'habitant avec Master classe de préparation du pilaf. Nuit à l'hôtel.



JOUR 09 : KHIVA / BOUKHARA (480 km)

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ par la route pour Khiva avec un passage à travers le **désert Kyzyl-Koum (450 km)**.

SARL NOVA VOYAGES – 3 bis Rue Brauhauban – BP 446 – 65 004 TARBES CEDEX 4

Tel : 05.82.15.01.82 ou 06-63-01-55-91 – Mail : contact@novavoyages.fr

www.faites-voyager-vos-envies.com – facebook : @novavoyagestarbes

RCS TARBES 751 970 005 – RESPONSABILITE CIVILE MMA – GARANTIE FINANCIERE GROUPAMA – IM065120019

Le Kyzyl-Koum (« sables rouges ») est la plus grande plaine désertique d'Asie Centrale d'une superficie de 300 000 km² et peuplée de familles kazakhes nomades avec leurs troupeaux de chameaux. Elle est riche en ressources naturelles et notamment en gaz.

Déjeuner pique nique en cours de route.

Arrivée à **Khiva**. Installation à l'hôtel. Dîner. Nuit à l'hôtel.



JOUR 10 : KHIVA

Petit déjeuner.

Départ pour une journée complète consacrée à **la visite de Khiva**.

Visite de la vieille ville « Ichan Kala », classée au patrimoine mondial de l'UNESCO et découverte de la dernière capitale du Khorezm, un des principaux marchés d'esclaves de l'Asie Centrale.

La Mosquée Djouma est la principale mosquée de la ville, elle comporte 218 colonnes en bois sculpté.

Derrière la mosquée Djouma s'élève le plus remarquable monument architectural de Khiva : le mausolée de Pakhlavan-Makhmoud.

Déjeuner.

Visite du Koukhna-Ark, résidence principale des Khans, comprenait la Chancellerie, la salle du Trône, des mosquées aux magnifiques céramiques bleues et blanches et un Hôtel des monnaies où vous découvrirez la fabrication des billets de soie et la frappe de la monnaie.

Le Minaret et la Medersa d'Islam-Khodja est le plus haut monument de Khiva : il culmine à 45 m de hauteur.

Visite du Palais Tach-Khaouli, avec son harem, ses salles de réception, et sa Cour de Justice, est un véritable dédale où vivaient Allakouli Khan et son entourage extravagant.

La Medersa Allakouli-Khan précède un cortège de bâtiments qui portent tous le sceau royal de l'un des plus grands khans de Khiva.

Les douces bulles que forment les coupoles du Tim d'Allakouli-Khan, aussi appelé "Marché du Palais", relie la cité intérieure au grand bazar, ainsi qu'à l'immense caravansérail Allakouli Khan.

Dîner dans un restaurant local avec **le spectacle de danses khorezmiennes**. Nuit à l'hôtel.



SARL NOVA VOYAGES – 3 bis Rue Brauhauban – BP 446 – 65 004 TARBES CEDEX 4

Tel : 05.82.15.01.82 ou 06-63-01-55-91 – Mail : contact@novavoyages.fr

www.faites-voyager-vos-envies.com – facebook : @novavoyagestarbes

RCS TARBES 751 970 005 – RESPONSABILITE CIVILE MMA – GARANTIE FINANCIERE GROUPAMA – IM065120019

JOUR 11 : KHIVA / TOPRAK KALA / AYAZ KALA / KHIVA

Petit déjeuner à l'hôtel.

En matinée, promenade dans le Marché à la rencontre de la population locale, puis **visite d'un atelier de sculpture** sur bois pour découvrir de fameux articles traditionnels : meubles, colonnes, porte-livres, cannes.

Khiva est reconnu pour la qualité de ses artisans sculpteurs sur bois qui témoignent de l'héritage de la tradition architecturale du Khorezm.

Route vers le désert pour découvrir les fabuleuses forteresses du vieux Khorezm : Ayaz Kala puis Toprak Kala.

A partir des remparts de Toprak Kala, on découvre, à l'intérieur de la citadelle, le plan des habitations, une multitude de petites pièces imbriquées les unes dans les autres.

Déjeuner typique sous une yourte.

Retour à Khiva. Temps libre. Dîner dans un restaurant local. Nuit à l'hôtel.



JOUR 12 : OURGENTCH - ISTANBUL – BORDEAUX – HOSSEGOR

Petit déjeuner.

Transfert à l'aéroport vers 05h00 et envol pour Istanbul. Arrivée à Bordeaux, puis retour en autocar vers Hossegor.

Le prix comprend :

Le transport en autocar depuis Hossegor

Le transport aérien Bordeaux / Istanbul / Tachkent et Ourgentch / Istanbul / Bordeaux

Les taxes aériennes

L'hébergement en hôtels 3* et 4*, base chambre double

La pension complète du dîner jour 1 au petit déjeuner jour 12

L'eau minérale et le thé à chaque repas

1 bouteille d'eau (0,5 l) par personne et par jour dans l'autocar

Le port des bagages

Les services d'un guide francophone durant tout le circuit

Les visites, excursions et entrées mentionnées au programme

Les assurances assistance rapatriement, annulation / bagages, multirisques

Les pourboires aux guides et conducteurs

Le prix ne comprend pas :

Le supplément chambre individuelle : + 315 € (nombre limité)

Toutes prestations non mentionnées

COMPAGNIE AERIENNE : TURKISH AIRLINES

BASE DE REALISATION : A PARTIR DE 30 PERSONNES

FORMALITES : PASSEPORT VALIDE 3 MOIS APRES LA DATE DE RETOUR

SARL NOVA VOYAGES – 3 bis Rue Brauhauban – BP 446 – 65 004 TARBES CEDEX 4

Tel : 05.82.15.01.82 ou 06-63-01-55-91 – Mail : contact@novavoyages.fr

www.faites-voyager-vos-envies.com – facebook : @novavoyagestarbes

RCS TARBES 751 970 005 – RESPONSABILITE CIVILE MMA – GARANTIE FINANCIERE GROUPAMA – IM065120019

BULLETIN D'INSCRIPTION OUBEKISTAN DU 06 AU 18 OCTOBRE 2024
+ PHOTOCOPIE DE MON PASSEPORT (EN COULEUR)
+ ACOMPTE AFIN DE VALIDER MON VOYAGE

Nom :
Prénom :

Nom :
Prénom :

Adresse postale :

Code postal :
Téléphone :

Ville :
Mobile :

Mail :

Nombre de personnes inscrites :

Je souhaite une chambre individuelle avec supplément : + 315 € (nombre limité)

Je souhaite partager ma chambre avec :

Je certifie avoir pris connaissance des conditions d'engagement et d'inscription à ce voyage.

Conditions d'annulation à ce voyage (sauf si prise en charge par l'assurance annulation incluse dans votre voyage) applicable dès réservation des billets d'avion :

Annulation à plus de 100 jours avant le départ : 60 €

Annulation entre 99 et 70 Jours avant le départ : 25 % de frais

Annulation entre 69 et 40 jours avant le départ : 50 % de frais

Annulation entre 39 et 30 jours avant le départ : 75 % de frais

Annulation à moins de 30 jours avant le départ : 100 % de frais

Signature :

Objet : Recherche de partenariats avec espace publicitaire

Chers adhérents,

Une nouvelle année se présente devant nous et nous pouvons nous féliciter de la bonne dynamique retrouvée au sein de notre club. Les sourires et les projets sont revenus et nous avons dépassé la barre des trois cents adhérents. Voilà qui fait de notre association une force importante de notre commune. Croyez bien que nous en sommes pleinement satisfaits et que nous nous démenons pour satisfaire le plus grand nombre de personnes.

Pour continuer de réaliser de bons projets, nous avons plus que jamais besoin de consolider nos finances. Certains partenaires historiques et fidèles nous soutiennent et nous les en remercions très fort.

Aujourd'hui, nous faisons appel à vous et à votre réseau pour nous aider dans la recherche de nouveaux partenaires, souhaitant accompagner nos actions.

Vous connaissez peut-être, dans votre environnement, familial ou amical, des entrepreneurs, ou sociétés qui pourraient être intéressés par cette démarche. En nous accordant une participation, leur logo et les coordonnées de l'entreprise figureraient dans le programme que nous éditons à l'intention de nos adhérents. Nous proposons également de les insérer sur notre nouvel outil de communication, le site Internet www.espacecultureletloisirshossegor.fr. Il sera dès lors possible de cliquer sur un lien permettant éventuellement d'accéder au site Internet de votre société.

Un montant minimal de 50 € est demandé pour une parution de petit format, de 100 € pour un format supérieur et nous pourrions envisager une plus grande visibilité si la participation dépasse les 100 €.

Pareille participation pourra se faire par chèque ou bien par virement bancaire sur le compte dont nous vous produirons les coordonnées bancaires.

Soyez assurés de notre profonde reconnaissance si vous parvenez à nous aider dans cette recherche de nouveaux partenaires. Les sociétés intéressées sont invitées à se rapprocher de Philippe LAMBERT, notre trésorier, par courriel à lambertpetv@gmail.com. Elles pourront transmettre le fichier électronique de leur logo ainsi que les coordonnées de leur entreprise.

Avec mes meilleurs sentiments,
Martine CINI, Présidente



Champagne CHASSENAY d'ARCE
Pour vos commandes, s'adresser
au bureau du club

Angélique Lambert

Facilitatrice de gestion

Facilitez-vous la vie et gagnez du temps !

**Prestations sur-mesure en fonction
de vos besoins administratifs,
financiers et logistiques.**

Téléphone : 06.71.30.24.63 lambert.angelique@gmail.com

Votre activité est unique et mérite que vous lui consacriez le maximum de votre temps. Concentrez-vous sur votre savoir-faire, je m'occupe du reste !

Gestion administrative :

- Gestion / Création de factures, avoirs, devis
- Création des documents et dossiers administratifs et de gestion + Analyse
- Suivi de performance + Diagnostic
- Aide à la gestion de projets
- Gestion des relations comptables

Gestion financière :

- Suivi des paiements et des encaissements
- Recouvrement
- Suivi des performances financières
- Gestion de budget

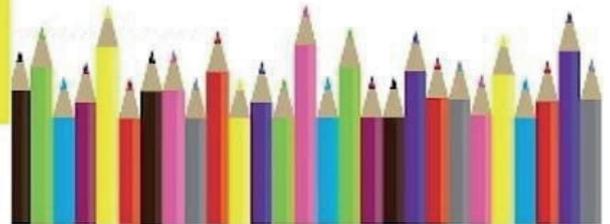
Gestion logistique :

- Gestion des relations avec les tiers (fournisseurs, clients, sous-traitants)
- Gestion des stocks

lambert.angelique@gmail.com Téléphone : 06.71.30.24.63



BUREAU VALLEE BAYONNE
 88, AV. DE LA LEGION TCHEQUE - BAYONNE
 05 59 29 20 42



867, Avenue du Touring Club
 40150 SOORTS-HOSSEGOR
 Téléphone : 05 58 43 68 13

L'agence immobilière Océan Aquitaine est implantée à Hossegor

Acteur de l'immobilier depuis 1970 dans **les Landes** et au **Pays Basque**, nous sommes spécialisés dans la gestion de copropriétés.
Notre service transaction vous accompagne pour la vente ou l'achat de biens à **Hossegor, Capbreton, Seignosse, Bayonne, Anglet, Biarritz** et dans les communes avoisinantes

Nous assurons également la **location** et la **gestion locative à l'année.**



2205 B Route de Capbreton
 A63 Sortie 8
 40230 Bénésse-Marenne
 Téléphone : 08 92 01 10 10

**NUANCES
UNIKALO**
partenaire du peintre

DÉCO 2000

CAPBRETON - 40130
Rue du 19 Mars 1962
Tél. / Fax

05 58 41 89 24

Professionnels et Particuliers

unikalo
PEINTURES BÂTIMENT

- ▶ PEINTURES
- ▶ PAPIERS PEINTS
- ▶ REVÊTEMENTS SOLS & MURS
- ▶ MATÉRIEL - OUTILLAGE
- ▶ PARQUETS

20 % de remise sur présentation de ce programme



VIVAL
170 Avenue Paul LAHARY
40150 HOSSEGOR
Tél : 05 58 43 71 15



MÉCANIQUE
CARROSSERIE
TOUTES ASSURANCES
TOUTES MARQUES

SARL ZUBIETA

GARAGE DE L'AVENUE

Vente de véhicules
IMPORT - NEUF - OCCASION

105 Av. du TCF 40150 HOSSEGOR

Tél : 05 58 43 50 38
mail : garage.zubieta@wanadoo.fr



Sud Ouest

**AGENCE DE
CAPBRETON**

**2 Rue du Général de Gaulle,
40130 Capbreton**

Téléphone : 05 58 58 78 02

Zélia BEGARD

Tél.: 06.85.45.08.05

*Viendra à votre domicile pour vos
Banquets, Réunions familiales,
Communions, Baptêmes, Mariages*



Entretien Espaces Verts



- Débroussaillage
- Élagage
- Abattage
- Pose clôture
- Taille et traitement de haies
- Tonte de pelouse
- Évacuation des déchets verts

**DEVIS ET
DÉPLACEMENTS
GRATUITS**

**UN PROFESSIONNEL
À VOTRE SERVICE**

A.N.
PARCS & JARDINS
127 Avenue de la Bécasse
40150 SOORTS HOSSEGOR
☎ 06.58.78.60.00
Siret N° 819 808 551 000 17

Ne pas jeter sur la voie publique