

PROGRAMME 2025

CLUB D'HOSSEGOR

ESPACE CULTUREL & LOISIRS



Illustration : Aquarelle de Claudine Leclancher

“Quand on ne peut revenir en arrière, on ne doit se préoccuper que de la meilleure manière d’aller de l’avant.”

Paulo Coelho

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>

Paiements

Paiements directement en ligne via le site ci-dessus

N° de téléphone

05 58 43 78 79
09 63 62 10 87

Présidente

Martine CINI
06 87 26 44 75
alma.cini@orange.fr

Secrétaire (communication)

Véronique LAMBERT
07 67 33 08 22

Trésorier

Philippe LAMBERT
07 67 33 08 22

Cotisation 2025

La cotisation annuelle est de 40 € par personne. Elle est due en totalité entre le 1.12.24 et le 30.11.25 quelle que soit la date d'inscription (cf statuts du club).

NB : les inscrits au forum des associations de septembre 2024 devront 15 € au titre de 2024, avec obligation d'inscription au titre de 2025 - 40 € - soit un total de 55 €.

Permanence

Une permanence est assurée 3 après-midis/semaine : lundi - mercredi - vendredi de 14h30 à 17h30.

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

ÉDITO



Chers Amis,

A nouvelle année, nouvel édito !

L'heure de la rentrée a sonné pour les aînés de l'association «Hossegor Espace Culturel et Loisirs».

Vivre sa vie de sénior dans une commune où il fait si bon d'avancer en âge est assurément une chance.

Je veux remercier la municipalité, particulièrement Monsieur Le Maire et Madame Parachou, qui ont veillé à la réfection des locaux et à la mise en conformité de l'issue de secours. J'en appelle de mes vœux pour que la subvention municipale, inchangée depuis plusieurs années, puisse suivre la courbe de notre nombre d'adhérents...

Nous nous sommes encore fortement mobilisés pour élaborer la programmation 2024/2025 que vous pouvez consulter dans cette brochure. Nous gardons le souci de vous proposer un panel de d'activités variées dans l'espoir qu'elles nous rapprochent et nous divertissent joyeusement.

Face à l'augmentation de nos charges, le conseil d'administration a décidé d'augmenter la cotisation annuelle qui n'a pas été revue depuis plusieurs années. Désormais il vous en coûtera 15 € pour la période de septembre à décembre (inscription lors du forum des Associations), puis 40 € pour la cotisation de l'année 2025. Merci de votre compréhension.

A noter que les voyages de la journée n'ont pas subi d'augmentation, malgré une hausse importante des tarifs de notre autocariste. Le club fera, comme par le passé, le trait d'union pour amoindrir votre participation financière et rendre ses sorties accessibles au plus grand nombre.

Hossegor Espace Culturel et Loisirs se porte bien, à tous points de vue. Avec l'aide des services municipaux, nous parvenons à partager sereinement nos salles avec les autres associations durant le temps des travaux du Sporting club. Nos finances sont bien gérées, grâce à la vigilance de tous les instants de Philippe, à qui je veux dire toute ma gratitude.

Nous avons décidé de tenter une innovation en programmant un voyage en décembre.

Pourquoi cette date ?

Tout simplement pour que chacun ne se sente pas oublié après avoir sûrement passé Noël en famille et pour terminer cette année dans la bonne humeur.

Les voyages de 2024 se sont très bien déroulés. Les adhérents ayant participé ont souligné le soin que nous apportons à chacun comme à la préparation de ces sorties ; tant sur le contenu des visites, que sur le choix des lieux de restauration ou d'hôtellerie. Les voyages de 2025 ont été choisis avec la même attention, en tenant compte du prix et de la fatigue générée pour chaque voyage.

Avant de conclure, j'adresse un grand Merci à Claudine Leclancher qui a été choisie cette année pour l'illustration de notre page de garde. Qui acceptera de prendre son relais pour l'année prochaine ? L'appel aux candidats est d'ores et déjà lancé ; nous vous en sommes reconnaissants par avance.

Faisons notre citation de Paulo Coelho : « Quand on ne peut revenir en arrière, on ne doit se préoccuper que de la meilleure manière d'aller de l'avant. »

Au nom du bureau, je vous souhaite de vivre de beaux et grands moments en prenant part aux sorties et activités de notre association.

Martine CINI, présidente.

ACTIVITÉS 2025

ACTIVITÉS	HORAIRES
ANGLAIS (Salle de Jeux)	Jeudi matin : Cours débutants : 9h15 - 10h15 Cours intermédiaire : 10h30 - 12h Avec participation
ATELIER D'ACTIVITÉS Écritures (Salle de jeux) Mémoire (Salle de Jeux) Form' Bien-être (Salle de Jeux) Numérique (Salle de Jeux) Form' Equilibre (Prévention des chutes) (Salle de Jeux)	2nd mercredi de chaque mois 10h - 12h De janvier à fin juin Lundi : 9h - 11h De janvier à fin juin Lundi : 14h30 - 16h De septembre à décembre en simultané Lundi : 10h - 12h De septembre à décembre en simultané Lundi : 14h30 - 16h avec participation
BELOTE (Salle de Jeux)	Tous les jours du Lundi au Vendredi : 14h45 - 19h
BELOTE COINCHÉE (Espace Cuisine/Salle de Jeux)	Tous les jours du Lundi au Vendredi : 14h45h - 19h
BRIDGE (Salle de Jeux)	Vendredi : 14h - 18h30 Droit de table : 1 €
CANASTA (Salle de jeux)	Mercredi : 14h - 18h
CHORALE (Salle de Jeux)	Mardi : 16h15 - 18h00
CONFÉRENCES Histoire et Archéologie (Studio 40) Médicales (Studio 40)	Un vendredi par mois 10h - 12h Avec participation Jeudi : 15h à 17h Les dates et les thèmes proposés par le Docteur PAYEN sont précisés dans le calendrier mensuel Janvier, Mars, Septembre, Novembre
DANSES de SALON (Salle Chabas)	Vendredi : 13h30 - 16h00

ACTIVITÉS 2025

ACTIVITÉS	HORAIRES
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
ŒNOLOGIE (Espace Cuisine)	Un Jeudi chaque mois (Dates dans le calendrier mensuel) Avec participation
PILATES STRETCHING/DANCING GYM RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Voir rubrique page 6 pour les horaires détaillés complets)	Lundi : 16h - 17h (Salle Chabas) Mardi : 9h15 - 10h15 (Salle Darmanté) Jeudi : 9h15- 10h (Salle Darmanté) Jeudi : 10h - 10h50 (Salle Darmante) 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) Lundi, mardi, mercredi, jeudi : salle Chabas Vendredi : salle Darmanté	Lundi : 10h - 12h Mardi : 10h - 12h Mercredi, débutants : 17h - 19h Jeudi : 17h - 19h Vendredi : 17h - 19h Avec participation
INITIATION & JEU DE TAROT (Salle de Jeux)	Jeudi : 14h30 à 17h30
YOGA THÉRAPEUTIQUE (Salle Chabas)	Mercredi : 9h30 - 11h Vendredi : 9h30 - 11 h Avec participation

NB :

- 1) 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.
- 2) Pour les ateliers Mémoire, Forme Bien-être, S'inscrire le lundi, mercredi, vendredi au bureau de 14h30 à 17h30.

PILATES, STRETCHING, DANCING GYM et RENFORCEMENT MUSCULAIRE 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.

Lundi de 16h00 à 17h00 salle Chabas : STRETCHING POSTURAL avec Elsa (méthode Moreau)

Mardi de 9h15 à 10h15 salle Darmanté : STRETCHING POSTURAL avec Elsa (méthode Moreau) :
<https://www.stretching-postural.com/la-technique-du-stretching-postural/>

Jeudi de 9h15 à 10h00 salle Darmanté : DANCING GYM avec Marie (petite chorégraphie permettant le travail de mémorisation et de bouger sur des rythmes musicaux variés)

Jeudi de 10h00 à 10h50 salle Darmanté : PILATES avec Estelle (technique de renforcement des muscles profonds, travail de l'équilibre)

Jeudi de 11h00 à 12h00 salle Chabas : RENFORCEMENT MUSCULAIRE avec Estelle (petits ateliers permettant de renforcer les chaînes musculaires du corps)

Les cours sont maintenus à 5 inscrits minimum. Il est donc impératif que les adhérents s'inscrivent avant de venir auprès de Valérie Chanoine (06.84.65.48.85 / pilatespourtous40130@gmail.com)

2 solutions :

- Abonnement annuel 285 euros (cours illimités sur Hossegor et Capbreton)
- Carte 10 cours de 100 euros

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 Tai Chi Chuan (Taiji Quan) est un art martial « interne » car il n'utilise que l'énergie (Chi) pas la force musculaire. La Le Tai Chi Chuan (Taiji Quan) est un art martial chinois énergétique (ying/yang) issu d'une tradition millénaire

de défense et de préservation de la santé. Sa pratique consiste notamment en un enchaînement lent et continu en harmonie avec une respiration ventrale profonde, respectant les capacités physiques de chacun(e).

La pratique assidue et régulière, qualifiée de "pratique longue vie", apporte de multiples bienfaits physiques et cérébraux : souplesse, renforcement des muscles profonds, équilibre, proprioception, mémoire...

Le Tai 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 À 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/déviation d'attaques (inspiration-yin-vide) et de répulsion (expiration-va ng-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.

ATELIER CANASTA

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

ŒNOLOGIE

L'œnologie est la science qui a pour objet l'étude et la connaissance du vin. Ses domaines d'applications vont de la culture de la vigne à l'élaboration du vin, son élevage, son conditionnement. Par extension, l'œnologie concerne le domaine touchant de près ou de loin à la filière viti-vinicole et à la culture du vin (dégustation, conservation et consommation du produit fini). Accompagnement vin rouge, croûtons et fromage à pâte molle.

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 Egyptologie et en Archéologie Proche-Orientale.

NOUVELLES ACTIVITÉS POUR L'ANNÉE 2025

DANSES DE SALON

- Rock'n roll & acrobatique,
- Boogie-woogie,
- Danse latino : salsa, samba,
- Danses de salon : rumba, cha-cha ...

TAROT : INITIATION & JEU

Anglais



Conférence Archéologie



Peinture



Belote



Bridge



Canasta



Cartonnage



Chorale



Conférence médicale



Danse de salon



Atelier Ecriture



Atelier Equilibre



Espagnol



Gymnastique



Conférence Histoire



Loto



Patchwork



Conférence philosophie



Pilate



Repas Gastro



Rummikub



Voyages



Tai Chi



Voyages à la journée



Yoga



SORTIES D'UNE JOURNÉE

Jeudi 20 Février 2025 : *Découverte d'ONATI*

Départ d'Hossegor

Participation 55 €

Jeudi 27 Mars 2025 : *La ferme de BELESLOU et au musée du fruit*

Départ d'Hossegor

Participation : 55 €

Jeudi 22 Mai 2025 : *Sortie : GAVARNIE au cœur des HAUTES-PYRÉNÉES*

Départ d'Hossegor

Participation : 55 €

Jeudi 19 Juin 2025 : *La grotte de la VERNA et Ste ENGRÂCE*

Départ d'Hossegor

Participation : 55 €

Jeudi 3 Juillet 2025 : *JARZACQ et château de MORLANNE dans le BÉARN*

Départ d'Hossegor

Participation : 55 €

Jeudi 12 Septembre 2025 : *l'Échappée culturelle : un couvent, un château,*

Départ d'Hossegor

un chai CIBOURE/URRUGNE

Participation : 55 €

Vendredi 24 Octobre 2025 : *BAYONNE et USURBIL*

Départ d'Hossegor

Participation : 55 €

RAPPEL :

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

DÉJEUNERS



Jeudi 16 Janvier 2025 - 12h30 Salle du Trinquet à Soorts-Hossegor

Déjeuner « Henri IV » au Trinquet de Soorts-Hossegor

Participation 38 €

Jeudi 24 Avril 2025 - 12h30

Repas de Pâques au Trinquet de Soorts-Hossegor

Participation : 38 €

Déjeuner Vendredi 30 Août 2025

Restaurant étoilé Ithurria à Ainhoa puis petit détour à Dancharia

Avec participation

Vendredi 21 Novembre 2025 - 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 1^{er} au 4 Mars 2025 : **Croisière à Paris**

Du 15 au 22 Mai 2025 : **La Grèce**

Du 7 au 17 Octobre 2025 : **Le Sri Lanka**

Activités JANVIER 2025

- Mer 1** **FERMÉ = JOUR DE L'AN** BCI : Belote Classique
- Jeu 2** Belote Coinchée - BCI - Scrabble - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 3** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - Danses de salon
-
- Lun 6** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching- **Mémoire - Form' Bien-être**
- Mar 7** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 8** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble - **Écritures**
- Jeu 9** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 10** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Histoire et Archéologie** - Danses de salon
-
- Lun 13** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching- Mémoire - **Form' Bien-être**
- Mar 14** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 15** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 16** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
DÉJEUNER « Henri IV »
- Ven 17** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon
-
- Lun 20** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching- **Mémoire - Form' Bien-être**
- Mar 21** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 22** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 23** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
CONFÉRENCE MÉDICALE de 15h à 17h au Studio 40
Thème : **Comment lutter contre la perte d'autonomie**
- Ven 24** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - Danses de salon
-
- Lun 27** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Mémoire - Form' Bien-être**
- Mar 28** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 29** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
VENTE au déballage Florilège
- Jeu 30** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 31** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon

NB : Pour les ateliers Mémoire, Forme Bien-être, S'inscrire le mercredi, Jeudi, Vendredi 1,2,3 Janvier au bureau

Temps forts JANVIER 2025

- Lun 6 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM'BIEN-ÊTRE**
- Mer 8 **ATELIER D'ÉCRITURES**
- Ven 10 **CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE**
- Lun 13 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM'BIEN-ÊTRE**
- Jeu 16 **DÉJEUNER « Henri IV » : Poule au pot, traditionnelle galette des rois**
Belle journée à ne pas manquer. RV à la salle du Trinquet de Soort-Hossegor à **12h30**
Tombola - Animations
Ce succulent déjeuner pour commencer l'année 2025 😊 et pour échanger nos vœux.
Pour être validée, la réservation devra être accompagnée du paiement d'un montant de 38 €
- Ven 17 **ATELIER PHILOSOPHIE**
- Lun 20 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM'BIEN-ÊTRE**
- Jeu 23 **CONFÉRENCE MÉDICALE de 15h à 17h au Studio 40**
Thème : **Comment lutter contre la perte d'autonomie - Dr Christine PAQUOT-CHAUDRON,**
Gériatre CH de DAX - Unité Cognitivo-Comportementale
- Lun 27 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM'BIEN-ÊTRE**
- Mer 29 **VENTE AU DÉBALLAGE FLORILÈGE**
Sans obligation d'achat. En remerciement, restaurant du midi gratuit
- Ven 21 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Activités FÉVRIER 2025

- Lun 3** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Mémoire - Form' Bien-être**
- Mar 4** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 5** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 6** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 7** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Histoire et Archéologie** - Danses de salon
-
- Lun 10** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Mémoire - Form' Bien-être**
- Mar 11** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 12** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble - **Écritures**
- Jeu 13** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 14** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon
-
- Lun 17** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching- **Mémoire - Form' Bien-être**
- Mar 18** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 19** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 20** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Stretching/Gym douce - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
SORTIE : découverte d'ONATI
/Dancing gym
CONFÉRENCE MÉDICALE à 19h Salle Polyvalente du Trinquet de Soorts Hossegor.
Thème : **Repérage des troubles de la santé mentale**
Attention au changement d'heure et de lieu
- Ven 21** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon
-
- Lun 24** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Mémoire - Form' Bien-être**
- Mar 25** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching - Taiji Quan
- Mer 26** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 27** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 28** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - Danses de salon

Temps forts FÉVRIER 2025

Lun 3 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**

Ven 7 **CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE**

Lun 10 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**

Mer 12 **ATELIER D'ÉCRITURES**

Ven 14 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun 17 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**

Jeu 20 **SORTIE DÉCOUVERTE D' ONATI**

Départ d'HOSSEGOR - Parking du Casino à 7h30

Matin : Visite du sanctuaire d' ARANTZAZU

Situé dans la ville d'**ONATI au Pays Basque espagnol, dans la province de GUIPUSCOA**. Il se situe à 750 m d'altitude, entouré de montagnes et de végétation. On y vénère la vierge d'ARANTZAZU, qui y serait apparue en 1469.

Depuis 1514 les religieux de l'Ordre des Franciscains y résident.

Sa basilique, construite dans les années 50 est une œuvre architecturale, sculpturale et artistique de grande importance. Différents artistes de renommée internationale y ont travaillé.

Déjeuner au restaurant

Après-midi : Visite guidée de la ville d' ONATI

ONATI est la ville la plus monumentale de la province de **GUIPUSCOA** et l'un des plus beaux endroits du Pays Basque. Située dans la région de l'ALTO DEBA, au pied de l'ALONA, elle héberge un vieux quartier surprenant caché entre les montagnes et jalonné de monuments remarquables ; des palais et des églises d'une grande valeur architecturale

Retour à HOSSEGOR dans la soirée

CONFÉRENCE MÉDICALE 19h

Attention : horaire : 19h, lieu : salle du Trinquet SOORT-HOSSEGOR

Thème : **Repérage des troubles de la santé mentale**

Madame Fabienne VALENTIN - BALAS, formatrice référente Santé mentale et addiction au travail

Ven 21 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun 24 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**

Activités MARS 2025

- Lun 3** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Mémoire - Form' Bien-être**
- Mar 4** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 5** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 6** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 7** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Histoire et Archéologie** - Danses de salon
-
- Lun 10** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Mémoire - Form' Bien-être**
- Mar 11** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 12** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble - **Écritures**
- Jeu 13** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 14** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - Danses de salon
-
- Lun 17** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Mémoire - Form' Bien-être**
- Mar 18** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan - **Après-midi Cinéma**
- Mer 19** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 20** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
CONFÉRENCE MÉDICALE de 15h à 17h au Studio 40
Thème : **perte d'autonomie - Prévenir - Prendre en charge**
- Ven 21** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon
-
- Lun 24** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Mémoire - Form' Bien-être**
- Mar 25** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 26** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 27** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
SORTIE : Ferme de BELESLOU
- Ven 28** Belote Coinchée - BC - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon
-
- Lun 31** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Mémoire - Form' Bien-être**

Du 1 au 4 Mars : PARIS EN CROISIÈRE

Temps forts MARS 2025

Lun 3 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**

Ven 7 **CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE**

Lun 10 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**

Mer 12 **ATELIER D'ÉCRITURES**

Lun 17 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**

Mar 18 **APRÈS-MIDI CINÉMA** - RV au club à 15h00 Studio 40
Projection des films réalisés lors des différents voyages et sorties - Merci à eux
Christine et Michel JOYEUX - Michelle et Jean-Pierre DUVERGER

Jeu 20 **CONFÉRENCE MÉDICALE de 15h à 17h au Studio 40**
Thème : **Perte d'autonomie** - Prévenir - Prendre en charge

Ven 21 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun 24 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**

Jeu 27 **SORTIE : Ferme de BELESLOU**
Départ d'HOSSEGOR - Parking du Casino à 9h00

Matin : musée du fruit, créé en 2015 sur un espace de 2 hectares. Il est basé à Cagnotte et est consacré aux variétés anciennes de fruits et aux nouvelles cultures.

Ici, tout est cultivé sur les principes de la permaculture et de l'agroforesterie.

Visite à l'aide d'un audio-guide, retraçant l'origine millénaire de certains fruits.

L'un des parcours pédestres retrace les 12 mois de l'année au travers de jeunes vergers.

NB : la visite sera remplacée en cas de pluie

Déjeuner au Restaurant : ferme de BELESLOU

Après-midi : A venir

Retour à HOSSEGOR dans la soirée

Ven 28 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun 31 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**

Du 1 au 4 Mars :

PARIS EN CROISIÈRE : Notre Dame, Le Sénat, Le Musée Grévin, Le Moulin Rouge, L'Opéra Garnier

Activités AVRIL 2025

- Mar 1** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 2** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 3** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 4** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Histoire et Archéologie** - Danses de salon
-
- Lun 7** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Mémoire - Form' Bien-être**
- Mar 8** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching - Taiji Quan
- Mer 9** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble - **Écritures**
- Jeu 10** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 11** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon
-
- Lun 14** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Mémoire - Form' Bien-être**
- Mar 15** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 16** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 17** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 18** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon
-
- Lun 21** **FERMÉ - LUNDI DE PÂQUES**
- Mar 22** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching - Taiji Quan
- Mer 23** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 24** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
DÉJEUNER PASCAL
- Ven 25** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - Danses de salon
-
- Lun 28** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - Mémoire - **Form' Bien-être**
- Mar 29** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching - Taiji Quan
- Mer 30** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble

Temps forts AVRIL 2025

- Ven 4 **CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE**
- Lun 7 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**
- Mer 9 **ATELIER D'ÉCRITURES**
- Ven 11 **ATELIER PHILOSOPHIE**
- Lun 14 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**
- Ven 18 **ATELIER PHILOSOPHIE**
- Jeu 24 **DÉJEUNER PASCAL au Restaurant :**
RV au Trinquet de Soorts-Hossegor à **12h30**
Succulent déjeuner : Couscous à l' agneau PASCAL
Tombola, animations
Très belle journée à ne pas manquer "bonne pour le moral"!
Pour être validée, la réservation devra être accompagnée du paiement d'un montant de 38 €
- Lun 28 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**

Activités MAI 2025

Jeu I FERMÉ - FÊTE DU TRAVAIL

Ven 2 Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - Danses de salon

Lun 5 Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Mémoire - Form' Bien-être**

Mar 6 Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan

Mer 7 Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble

Jeu 8 FERMÉ - VICTOIRE 1945

Ven 9 Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon

Lun 12 Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Mémoire - Form' Bien-être**

Mar 13 Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan

Mer 14 Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble - *Écritures*

Jeu 15 Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot

Ven 16 Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Histoire et Archéologie** - Danses de salon

Lun 19 Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Mémoire - Form' Bien-être**

Mar 20 Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan

Mer 21 Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble

Jeu 22 Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot

SORTIE : GAVARNIE au cœur des HAUTES PYRÉNÉES

Ven 23 Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon

lun 26 Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Mémoire - Form' Bien-être**

Mar 27 Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan

Mer 28 Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble

Jeu 29 FERMÉ - ASCENSION

Ven 30 Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - Danses de salon

Du 15 au 22 Mai : DÉCOUVERTE DE LA GRÈCE

Temps forts MAI 2025

Lun 5 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**

Ven 9 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun 12 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**

Mer 14 **ATELIER D'ÉCRITURES**

Ven 16 **CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE**

Lun 19 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**

Jeu 22 **SORTIE : GAVARNIE au cœur des Hautes Pyrénées**

Départ d'HOSSEGOR - Parking du Casino à 7h00

Matin : route

Déjeuner au Restaurant ; vue unique sur la Brèche de Roland

NB : présentation et dégustation du **gâteau à la broche** de Francis, cuit au feu de bois

Après-midi : découverte de la **vallée des ESPECIERES** jusqu'au **col des TENTES** (2200 m) avec vue sur le **Cirque de GAVARNIE** classé au patrimoine mondial de l'UNESCO et sur la Brèche de Roland.

Au retour, récupération des gâteaux

Retour à HOSSEGOR dans la soirée

Ven 23 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun 26 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**

Du 15 au 22 Mai :

DÉCOUVERTE DE LA GRÈCE

Activités JUIN 2025

- Lun 2** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Mémoire - Form' Bien-être**
- Mar 3** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 4** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 5** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 6** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - Danses de salon
-
- Lun 9** **FERMÉ - PENTECÔTE**
- Mar 10** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 11** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble - **Écritures**
- Jeu 12** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 13** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon
-
- Lun 16** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Mémoire - Form' Bien-être**
- Mar 17** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 18** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 19** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- SORTIE : Grotte de la VERNA et Bastide de TARDETS**
- Ven 20** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon
-
- Lun 23** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Mémoire - Form' Bien-être**
- Mar 24** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 25** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 26** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 27** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Histoire et Archéologie** - Danses de salon
-
- Lun 30** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Mémoire - Form' Bien-être**

Temps forts JUIN 2025

Lun 2 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**

Mer 11 **ATELIER D'ÉCRITURES**

Ven 13 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun 16 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**

Jeu 19 **SORTIE : Grotte de la VERNA ET ST ENGRÂCE**
Départ d'HOSSEGOR - Parking du Casino à 7h00

Matin : "Marchez sur les traces des pionniers de l'archéologie".

Accueil du groupe par le raconteur du pays à l'office du tourisme de **TARDETS**.

La grotte de VERNA, par ses dimensions hors normes - 254 m de diamètre et 194 m de haut - se classe parmi les plus grandes salles souterraines au monde. L'aventure humaine de sa découverte en 1953 sera le fil conducteur d'une visite insolite et inoubliable, accessible à tout public.

Visite de **l'église romane de St ENGRÂCE** dans un décor du XII^e siècle, jouxtée par le cimetière aux stèles discoïdales.

Déjeuner au Restaurant

Après-midi :

Bastide de TARDETS : découverte du bourg de TARDETS sous la fraîcheur de ses arcades séculaires, blotti entre collines et berges du gave "Le Saison".

Visite du centre d'interprétation sur la **mythologie Basque**.

Retour à HOSSEGOR dans la soirée

Ven 20 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun 23 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**

Ven 27 **CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE**

Lun 30 **ATELIER MÉMOIRE - ATELIER FORM' BIEN-ÊTRE**

Temps forts JUILLET 2025

Jeu I9

SORTIE : Sortie à ARZACQ (Béarn)

Départ d'HOSSEGOR - Parking du Casino à 7h45

Matin :

Visite du musée du **"Jambon de Bayonne"** : son espace, espace muséographique, boutique

Déjeuner au Restaurant

Après-midi :

Chateau de MORLANNE, construit par Gaston Phébus au 14^e siècle.

Acheté par Raymond et Hélène RITTER, couple de collectionneurs. Légué au Département des Pyrénées Atlantique, le musée contient la **collection RITTER** riche de 600 objets.

Retour à HOSSEGOR dans la soirée

Réouverture du club le 1^{er} septembre 2025



**PLACE
DU REPOS
BIEN MÉRITÉ**

Avant de reprendre nos activités en septembre,

nous vous proposons le Vendredi 30 Août

Un déjeuner au restaurant étoilé ITHURRIA à AINHOA



Avant de regagner Hossegor, passage à Dancharia

Activités SEPTEMBRE 2025

- Lun 1** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Numérique - Form'Equilibre**
- Mar 2** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 3** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 4** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 5** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon
-
- Lun 8** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - Numérique - Form'Equilibre
- Mar 9** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 10** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble - **Écritures**
- Jeu 11** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
SORTIE : l'Échappée culturelle : un couvent, un château, un chai
- Ven 12** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - Danses de salon
-
- Lun 15** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Numérique - Form'Equilibre**
- Mar 16** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 17** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 18** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
CONFÉRENCE MÉDICALE de 15h à 17h au Studio 40
Thème : **Perte auditive, vertiges, acouphènes : prévenir, traiter.**
- Ven 19** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon
-
- Lun 22** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Numérique - Form'Equilibre**
- Mar 23** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 24** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 25** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 26** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon
-
- Lun 29** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Numérique - Form'Equilibre**
- Mar 30** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching - Taiji Quan

Temps forts SEPTEMBRE 2025

Lun 1 **ATELIER NUMÉRIQUE - ATELIER FORM' EQUILIBRE**

Ven 5 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun 8 **ATELIER NUMÉRIQUE - ATELIER FORM' EQUILIBRE**

Mer 10 **ATELIER D'ÉCRITURES**

Jeu 11 **SORTIE : l'Échappée culturelle : un couvent, un château, un chai**

Départ d'HOSSEGOR - Parking du Casino à 8h30

Matin :

Accueil du groupe au Centre d'Interprétation de l'Architecture et du Patrimoine (CIAP).

Les récoltes - **Errekoletok à Ciboure.**

Visite guidée par des guides conférenciers du Pays d'art et d'histoire de l'ancien couvent des récoltes, un centre historique du XVIIème siècle de 2000 m², restauré au cœur du port.

Visite du **Chai Eglategia & découverte de la méthode de vinification sous-marine.**

L'explication débute au niveau du chai terrestre et se termine par la dégustation des 3 vins de la gamme DENA VELA en blanc, rouge et rosé sur la terrasse à Ciboure.

Déjeuner au Restaurant

Après-midi : Visite commentée du château d'**URTUBIE à URRUGNE.**

Retour à HOSSEGOR dans la soirée

Lun 15 **ATELIER NUMÉRIQUE - ATELIER FORM' EQUILIBRE**

Jeu 18 **CONFÉRENCE MÉDICALE de 15h à 17h au Studio 40**

Thème : **Perte auditive, vertiges, acouphènes : prévenir, traiter.**

Docteur Laurent FREMONT O.R.L à CAPBRETON et à la clinique BELHARRA (BAYONNE)

Ven 19 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun 22 **ATELIER NUMÉRIQUE - ATELIER FORM' EQUILIBRE**

Ven 26 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun 29 **ATELIER NUMÉRIQUE - ATELIER FORM' EQUILIBRE**

Activités OCTOBRE 2025

- Mer 1** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 2** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Danses de salon - Tarot
- Ven 3** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - Danses de salon
- Lun 6** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Numérique - Form'Equilibre**
- Mar 7** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 8** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble - **Écritures**
- Jeu 9** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot - **Cinéma**
- Ven 10** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon
- Lun 13** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Numérique - Form'Equilibre**
- Mar 14** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 15** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 16** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 17** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon
- Lun 20** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Numérique - Form'Equilibre**
- Mar 21** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 22** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 23** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 24** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - Danses de salon
SORTIE : Découverte BAYONNE et USURBIL
- Lun 27** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Numérique - Form'Equilibre**
- Mar 28** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 29** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 30** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 31** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - Danses de salon

Du 7 au 17 Octobre : DÉCOUVERTE DU SRI LANKA

Temps forts OCTOBRE 2025

Lun 3 **ATELIER NUMÉRIQUE - ATELIER FORM' EQUILIBRE**

Mer 8 **ATELIER D'ÉCRITURES**

Jeu 9 **APRÈS-MIDI CINÉMA - RV au club à 15h00 Studio 40**
Projection des films réalisées lors des différents voyages et sorties - Merci à eux
Christine et Michel JOYEUX - Michelle et Jean-Pierre DUVERGER

Lun 13 **ATELIER NUMÉRIQUE - ATELIER FORM' EQUILIBRE**

Ven 17 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun 20 **ATELIER NUMÉRIQUE - ATELIER FORM' EQUILIBRES**

Ven 24 **SORTIE : Découverte BAYONNE et USURBIL**

Départ d'HOSSEGOR - Parking du Casino à 10h00

Matin :

Visite guidée du musée Basque, le plus grand musée ethnographique du pays Basque : 20 salles, plus de 2000 objets à découvrir pour mieux comprendre les traditions du peuple Basque et de l'histoire de Bayonne.

Puis en route pour la cidrerie d'USURBIL par la galupe et la côte.

Déjeuner au restaurant : à la Cidrerie

Après-midi : Arrêt aux Ventas de BEHOBIE

Retour à HOSSEGOR dans la soirée

Lun 27 **ATELIER NUMÉRIQUE - ATELIER FORM' EQUILIBRE**

Du 7 au 17 Octobre :

DÉCOUVERTE DU SRI LANKA

Activités NOVEMBRE 2025

Ven 1 FERMÉ - TOUSSAINT

Mar 4 Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan

Mer 5 Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble

Jeu 6 Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot

Ven 7 Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **LOTO** - Danses de salon

Lun 10 Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan - **Numérique - Form'Equilibre**

Mar 11 FERMÉ - ARMISTICE

Mer 12 Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble - **Écritures**

Jeu 13 Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot

CONFÉRENCE MÉDICALE de 15h à 17h au Studio 40

Thème : **les allergies**, les prévenir, les traiter

Ven 14 Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon

Lun 17 Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Numérique - Form'Equilibre**

Mar 18 Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan

Mer 19 Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble

Jeu 20 Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot

Ven 21 Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - Danses de salon

FÊTE DU BEAUJOLAIS NOUVEAU : dégustation et restaurant

Lun 24 Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Numérique - Form'Equilibre**

Mar 25 Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan

Mer 26 Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble

Jeu 27 Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot

Ven 28 Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon

Temps forts NOVEMBRE 2025

Ven 7 **LOTO**

Lun 10 **ATELIER NUMÉRIQUE - ATELIER FORM' EQUILIBRE**

Mer 12 **ATELIER D'ÉCRITURES**

Jeu 13 **CONFÉRENCE MÉDICALE de 15h à 17h au Studio 40**
Thème : **les allergies**, comment les prévenir, comment les traiter
(Conférencier à déterminer)

Ven 14 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun 17 **ATELIER NUMÉRIQUE - ATELIER FORM' EQUILIBRE**

Ven 21 **FÊTE DU BEAUJOLAIS NOUVEAU**
FÊTE DU BEAUJOLAIS NOUVEAU
Dégustation du Beaujolais accompagné de tapas, suivi d'un succulent déjeuner.
RV salle du Trinquet de Soorts-Hossegor à 12h30
Tombola, animations
Très belle journée à ne pas manquer "bonne pour le moral" !
Pour être validée, la réservation devra être accompagnée du paiement de 38 €

Lun 24 **ATELIER NUMÉRIQUE - ATELIER FORM' EQUILIBRE**

Ven 28 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Activités DÉCEMBRE 2025

- Lun 1** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Numérique - Form'Equilibre**
- Mar 2** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching - Taiji Quan
- Mer 3** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 4** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Stretching/Gym douce - Angla/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 5** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - Danses de salon
-
- Lun 8** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Numérique - Form'Equilibre**
- Mar 9** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 10** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble - **Écritures**
- Jeu 11** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 12** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon
-
- Lun 15** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Numérique - Form'Equilibre**
- Mar 16** Belote Coinchée - BCI - Chorale - Stretching- Taiji Quan
- Mer 17** Belote Coinchée - BCI - Rummikub - Taiji Quan - Canasta - Yoga Thérapeutique - Scrabble
- Jeu 18** Belote Coinchée - BCI - Pilates/Renforcement musculaire/Dancing gym - Anglais déb. & 2 - Espagnol 1 & 2 - Tarot
- Ven 19** Belote Coinchée - BCI - Bridge - Yoga Thérapeutique - Taiji Quan - **Philosophie** - Danses de salon
-
- Lun 22** Belote Coinchée - BCI - Taiji Quan - Peinture dessin - Stretching - **Numérique - Form'Equilibre**

Date à venir :

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU CLUB - ADHÉSIONS 2026

Puis

DÉJEUNER PRESTIGIEUX

Temps forts DÉCEMBRE 2025

Lun 1 **ATELIER NUMÉRIQUE - ATELIER FORM' EQUILIBRE**

Lun 8 **ATELIER NUMÉRIQUE - ATELIER FORM' EQUILIBRE**

Mer 10 **ATELIER D'ÉCRITURES**

Ven 12 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun 15 **ATELIER EQUILIBRE**

Ven 19 **ATELIER PHILOSOPHIE**

Lun 22 **ATELIER NUMÉRIQUE - ATELIER FORM' EQUILI**

Date à venir : **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE - ADHÉSIONS 2026 puis DÉJEUNER PRESTIGIEUX**

- 8h30 à 10h15 : Réception des adhérents pour enregistrer les cotisations
- 10h30 : Studio 40 - Assemblée Générale annuelle exercice 1.12.2024 au 30.11.2025
- 11h45 : RV à l'office de Tourisme d'Hossegor pour l'accès aux bus qui seront immobilisés jusqu'à 12h15
- Départ

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 2025*



VOYAGES

Du 1^{er} au 4 Mars 2025

PARIS EN CROISIÈRE

*Notre Dame, Le Sénat, Le Musée Grévin,
Le Moulin Rouge, L'Opéra Garnier*

4 jours - 3 nuits



Du 15 au 22 Mai 2025

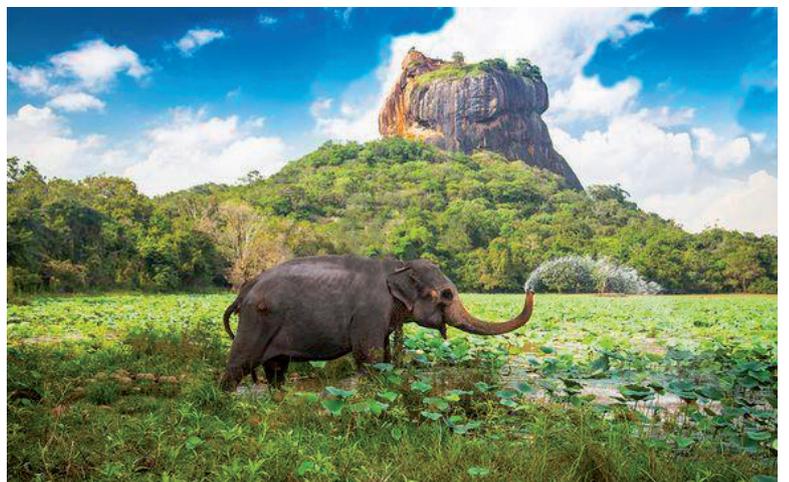
DÉCOUVERTE DE LA GRÈCE

8 jours - 7 nuits

Du 7 au 17 octobre 2025

DÉCOUVERTE DU SRI LANKA

12 jours



Les documents administratifs des voyages seront à récupérer au bureau
ou à télécharger sur le site internet du club :

www.espacecultureletloisirshossegor.fr

Paris en croisière : Notre Dame, Le Sénat, Le Musée Grévin, Le Moulin Rouge, L'Opéra Garnier

04 Jrs / 03 n



DATES PROPOSEES :DU 01 AU 04 MARS 2025

TARIF TTC PAR PERSONNE :1 275 €

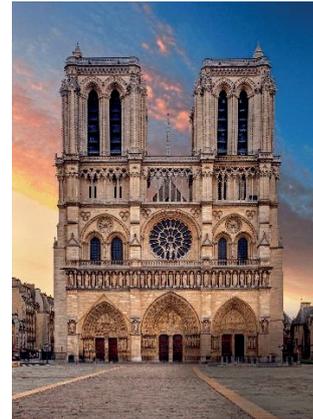
Jour 1 : Samedi 01 Mars : HOSSEGOR / DAX ou BAYONNE / NOTRE DAME DE PARIS – PARIS

Trajet en autocar vers la gare de Dax ou Bayonne. Trajet en TGV direct jusqu'à Paris Montparnasse. Déjeuner libre. Accueil par votre guide et votre autocar.

Départ pour l'île de la Cité : Antique berceau de la ville de Paris, l'île de la Cité fut pendant de longs siècles le centre névralgique de la capitale, avant que celle-ci ne s'étende au-delà de la Seine et que de nouveaux quartiers à la mode éclorent (Le Marais, Saint-Germain-des-Près...).

Un cœur historique qui a été profondément bouleversé lors des grands travaux Haussmanniens, lesquels ont modifié l'aspect médiéval de l'île pour lui donner son visage actuel. Malgré cela, de nombreux monuments, places et rues ont conservé des traces de ce glorieux passé, que nous vous proposons de découvrir lors d'une agréable balade sur l'île de la Cité. **Visite aussi de la Cathédrale Notre Dame de Paris.**

Poursuite vers le quai de Grenelle pour l'embarquement à bord de votre bateau. **Soirée à bord sur le thème du "Titi parisien"**, cette figure populaire de la capitale que l'on retrouve dans les romans d'Alexandre Dumas ou de Victor Hugo. Dîner et logement.



Jour 2 : Dimanche 02 Mars : PARIS et ses lieux mythiques - La Défense - Le Vieux Montmartre

Petit déjeuner à bord.

Le matin, **visite guidée panoramique** de Paris à travers ses monuments les plus emblématiques, tels la Bastille, le quartier latin, le Louvre ou encore les Champs Elysées, l'Arc de Triomphe, la Tour Eiffel...

Considérée comme la plus belle capitale du monde, Paris est un éblouissement de chaque instant.

Déjeuner à bord.

L'après-midi, **visite guidée du Vieux Montmartre.** Surplombé par la basilique du Sacré-Coeur, d'où la vue sur la capitale est imprenable, ce quartier typique au charme incomparable reste le décor privilégié des peintres, sculpteurs et poètes. Montmartre, c'est le Paris authentique du XIXe siècle, avec ses ruelles pavées, ses cafés et ses cabarets, ses échoppes et ses tréteaux, la place du Tertre et ses célèbres caricaturistes, le Moulin-Rouge, Pigalle...

Dîner à bord.

Puis vous assisterez à **un spectacle au Moulin Rouge**, célèbre cabaret fondé en 1889, notamment connu pour le « French Cancab »

Soirée de gala. Retour au quai de Grenelle à Paris. Nuit à bord.



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 3 : Lundi 03 Mars : Visite du Sénat – Musée Grévin - croisière Paris "by night"

Petit déjeuner à bord.

Départ pour le Palais du Luxembourg, construit en 1625, puis transformé en 1800 par Napoléon Bonaparte, c'est lui qui décida d'y installer les premiers sénateurs. L'architecture et la décoration très classique du palais attirent les visiteurs du monde entier, offrant un aperçu captivant de l'histoire et de la grandeur de la France. **Visite du Sénat. (sous réserve de disponibilité – en attente du calendrier parlementaire).**

Déjeuner.

Visite du musée Grévin, musée de cire, installé à Paris depuis 1882. Découvrez plus de 200 personnages qui ont fait l'histoire : envie d'un tête à tête avec Louis XIV, Mozart ou Jean Reno ? Rencontrez toutes ces personnalités et d'autres lors d'une visite pleine de surprises au milieu de décors thématiques extraordinaires.

Dîner à bord.

Retour à bord **en soirée pour le dîner et la croisière Paris "by night"** avec une magnifique navigation au coeur de la plus prestigieuse capitale du monde. Parés de leurs superbes habits de lumière, les plus beaux monuments de Paris se succèdent au fil de l'eau. Un spectacle féerique.



Jour 4 : PARIS – BAYONNE ou DAX - HOSSEGOR

Petit déjeuner buffet à bord. Débarquement. **Visite du Palais Garnier.** C'est l'une des pièces majeures des travaux haussmanniens, mais aussi un temple de l'art lyrique et de la danse classique inauguré en 1875. On l'admire autant pour ses programmes que pour son architecture dont le grand escalier, ses foyers abritant sculptures et peintures, sa grande salle avec son légendaire lustre de cristal de 8 tonnes et son plafond peint par Chagall. Son musée quant à lui narre les trois siècles d'histoire de ce prestigieux monument.

Déjeuner au restaurant.

Retour à la gare Montparnasse à Paris en autocar. Trajet en TGV. Retour dans le Sud Ouest en soirée.



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 train TGV 2nde classe Bayonne ou Dax / Paris Montparnasse / Bayonne ou Dax

L'hébergement en cabine double en Pont Principal à bord du bateau 4 ancres, MS BOTICELLI

La pension complète du dîner jour 1 au déjeuner jour 4

Les boissons aux repas

Le transport en autocar privé et transports en commun

Les services d'un guide ou d'un accompagnateur :

Le jour 1 : demi journée

Le jour 2 : Journée entière

Les entrées aux sites suivants :

Notre Dame de Paris

Le Palais Bourbon

Le musée Grévin

Le Palais Garnier

Les assurances assistance rapatriement, annulation / bagages, multirisques

Les pourboires aux guides et conducteur

Le prix ne comprend pas :

Le supplément cabine individuelle : + 195 € (nombre limité à 6).

Toutes prestations non mentionnées

BASE DE REALISATION : A PARTIR DE 30 PERSONNES

Séjour Découverte de la Grèce

08 Jours / 07 nuits

Hôtel 4* bord de mer, animation francophone



DATES PROPOSEES :DU 15 AU 22 MAI 2025

TARIF AU DEPART DE HOSSEGOR :1885 €

3 Bis Rue Brauhauban
(1^{er} étage) – BP 446
65 000 TARBES
Tel : 05 82 15 01 82 ou 06 63 01 55 91
contact@novavoyages.fr

Garantie Financière : GROUPAMA
RCP : MMA
IM 065 12 0019
RCS TARBES : 751 970 005
www.nova-voyages.fr

13 Rue Alfred de Lassence
Res Le Claridge (2^{ème} étage)
64000 PAU
Tel : 07 56 27 56 57
pau@novavoyages.fr

Jour 1 : HOSSEGOR – BORDEAUX – ATHENES

Départ en autocar de Hossegor vers l'aéroport de Bordeaux. Assistance aux formalités d'enregistrement et envol pour Athènes par un vol direct. Accueil et transfert vers votre hôtel 4*, dans lequel vous resterez 7 nuits.

Jour 2 : ATHENES et L'ACROPOLE

Départ le matin pour Athènes. Tour panoramique guidé en car pour découvrir les principaux monuments de la ville. **L'arc d'Adrien, le Temple de Zeus, la place Syntagma, le Parlement, la place Omonia....**

La colline sacrée de **l'Acropole**, se dresse ici, inaltérée par le temps. A ses pieds s'étend la ville d'Athènes qui conserve solidement ses liens avec son brillant passé. Les monuments éternels qui se dressent sur le « **Rocher Sacré** » de l'Acropole sont le symbole merveilleux du siècle d'or qui marqua le début de la civilisation européenne moderne. A pied, **visite de l'Acropole, les Propylées, le Temple de la Victoire Aptère, l'Erechtheion, le Parthénon**, chef-d'œuvre de pureté et d'harmonie qui élève l'art au niveau de la perfection.

Déjeuner à Plaka.

Continuation pour la découverte du musée de l'Acropole situé à 300m de l'Acropole et couvrant au total 21.000m², dont 14.000m² d'espace d'exposition. Tout d'acier, de verre et de ciment, il exploite parfaitement la lumière naturelle pour mettre en valeur les 4.000 pièces exposées. Le dernier étage (salle du Parthénon) reproduit les dimensions et l'orientation du Parthénon et est décalé de 23 degrés par rapport au reste du bâtiment, de sorte à permettre au visiteur de voir le monument. Le site des fouilles est visible à travers le sol en verre du rez-de-chaussée.

Retour à l'hôtel Kinetta en fin de journée. Dîner et logement à l'hôtel.



Jour 3 : DELPHES

Départ le matin pour **Delphes**. Delphes, "nombril du monde" contrôla pendant mille ans la vie du monde grec.

Le site se trouve dans un des plus beaux endroits de la Grèce, adossé au **mont Parnassos** face à un tapis de plus de 3 millions d'oliviers. C'est là, qu'Apollon prononçait son oracle par la bouche de la Pythie, que les prêtres transmettaient aux pèlerins. **Visite inoubliable du site, de la voie sacrée** où l'on admire les trésors des différentes cités-états, le **temple d'Apollon**, le merveilleux **théâtre...** Les statues d'or et d'ivoire et surtout le magnifique **Aurige**, considéré à juste titre comme l'une des plus belles statues en bronze au monde, sont exposés au musée archéologique. Déjeuner en cours de visite.

Bref arrêt au village artisanal d'**Arachova**. Retour à l'hôtel fin d'après-midi.

Dîner et logement.

3 Bis Rue Brauhauban
(1^{er} étage) – BP 446
65 000 TARBES
Tel : 05 82 15 01 82 ou 06 63 01 55 91
contact@novavoyages.fr

Garantie Financière : GROUPAMA
RCP : MMA
IM 065 12 0019
RCS TARBES : 751 970 005
www.nova-voyages.fr

13 Rue Alfred de Lassence
Res Le Claridge (2^{ème} étage)
64000 PAU
Tel : 07 56 27 56 57
pau@novavoyages.fr



Jour 4 : ARGOLIDE

Départ le matin pour Argolide.

Visite du fameux théâtre d'Epidaure à l'acoustique unique au monde, où ont lieu pendant l'été des représentations d'anciennes comédies et tragédies.

Déjeuner en cours de route.

Découverte du site de Mycènes dont les racines s'enfoncent et s'entremêlent entre l'histoire et la mythologie. **Arrêt à Nauplie**, première capitale de la Grèce moderne, charmante petite ville néo-classique en bord de mer.

Retour à l'hôtel. Dîner et logement.



Jour 5 : CORINTHE

Départ de l'hôtel vers **CORINTHE**.

Matinée libre.

Déjeuner.

Arrêt au canal. Cette ville dominait tout le nord du Péloponnèse et quiconque transportait des marchandises de l'orient vers l'occident passait par elle. La cité connut son apogée entre 630 et 590 Av. J.C. Le canal de Corinthe est une voie artificielle creusée à travers l'isthme de Corinthe pour relier le golfe de Corinthe dans la mer Ionienne, à l'ouest, et au golfe Saronique dans la mer Egée à l'est.

Départ du bateau du port de l'Isthme. Pendant la durée environ d'une heure et dix minutes de traversée, vous aurez la possibilité de contempler les parois à pic abrupte et de profiter d'une référence historique de la mise en œuvre de l'ouverture du Canal, l'une des infrastructures les

3 Bis Rue Brauhauban
(1^{er} étage) – BP 446
65 000 TARBES
Tel : 05 82 15 01 82 ou 06 63 01 55 91
contact@novavoyages.fr

Garantie Financière : GROUPAMA
RCP : MMA
IM 065 12 0019
RCS TARBES : 751 970 005
www.nova-voyages.fr

13 Rue Alfred de Lassence
Res Le Claridge (2^{ème} étage)
64000 PAU
Tel : 07 56 27 56 57
pau@novavoyages.fr

plus importantes et polyvalentes, dont l'histoire commence à partir de 602 av. J.C. Le décor est grandiose et assez impressionnant. Retour du bateau au port de l'Isthme.
Retour à l'hôtel. Dîner et logement.



Jour 6 : Région d'Achaïe

Départ vers 08h00 pour la région d'Achaïe. **Visite du monastère d'Aghia Lavra**, où la révolution des Grecs contre l'empire d'Ottoman a commencé en 1821. Continuation pour **Kalavryta** charmant petit village de montagne et visite du musée de l'Holocauste.

Déjeuner en cours de route.

Ensuite départ pour Diakopto avec le petit **train typique local 'odontotos'**, en traversant les jolies montagnes et les vallées.

Retour à l'hôtel. Dîner et logement.



Jour 7 : CROISIERE EGINE POROS AGGISTRI

Petit déjeuner.

Depuis l'embarcadère de l'hôtel, avec le « Anna II », navigation en compagnie de la guide **vers l'île d'Egine** pour une escale de 2h00. **Découverte de la ville**, possibilité de voir le célèbre temple d'Athena Aphaia (à réserver sur place).

Puis direction Poros, une petite île verdoyante où vous déjeunerez (repas grec avec vin) et vous aurez le temps d'explorer cette petite ville charmante (ne manquez pas la Tour de l'Horloge) : escale de 2h30.

Enfin, on **rejoint Aggistri**, île réputée pour ses plages de sable et sa pinède, pour vous baigner dans ses eaux cristallines durant 1h15.

Retour à l'hôtel vers 20h15.

Dîner et logement.

3 Bis Rue Brauhauban
(1^{er} étage) – BP 446
65 000 TARBES
Tel : 05 82 15 01 82 ou 06 63 01 55 91
contact@novavoyages.fr

Garantie Financière : GROUPAMA
RCP : MMA
IM 065 12 0019
RCS TARBES : 751 970 005
www.nova-voyages.fr

13 Rue Alfred de Lassence
Res Le Claridge (2^{ème} étage)
64000 PAU
Tel : 07 56 27 56 57
pau@novavoyages.fr



Jour 8 : ATHENES – BORDEAUX – HOSSEGOR

Départ vers l'aéroport d'Athènes. Assistance aux formalités d'enregistrement et envol pour Bordeaux. Retour en autocar à Hossegor.

Le prix comprend :

Le transport en autocar de Hossegor vers l'aéroport de Bordeaux aller retour
Le transport aérien sur vols réguliers Bordeaux / Athènes / Bordeaux
L'hébergement 7 nuits, à l'hôtel 4* KINETTA, en formule All Inclusive, base chambre double
La pension complète du dîner jour 1 au petit déjeuner jour 8
La formule All Inclusive à l'hôtel
Les visites et excursions mentionnées au programme
Les services d'un guide accompagnateur francophone pour les excursions
Les assurances assistance rapatriement, annulation / bagages, multirisques
Les pourboires aux guides et conducteurs

Le prix ne comprend pas :

Le supplément chambre individuelle : + 265 € (nombre limité)
Toutes prestations non mentionnées

BASE DE REALISATION : A PARTIR DE 30 PERSONNES

FORMALITES : CARTE NATIONALE D'IDENTITE EN COURS DE VALIDITE

3 Bis Rue Brauhauban
(1^{er} étage) – BP 446
65 000 TARBES
Tel : 05 82 15 01 82 ou 06 63 01 55 91
contact@novavoyages.fr

Garantie Financière : GROUPAMA
RCP : MMA
IM 065 12 0019
RCS TARBES : 751 970 005
www.nova-voyages.fr

13 Rue Alfred de Lassence
Res Le Claridge (2^{ème} étage)
64000 PAU
Tel : 07 56 27 56 57
pau@novavoyages.fr

VOTRE HOTEL : HOTEL KINETTA 4*

Situé le long de la plage de sable de Kinetta, l'hôtel 4 étoiles Kinetta Beach Resort and Spa propose un hébergement élégant au milieu de jardins bien entretenus. Il comprend 2 grandes piscines, un centre de bien-être et 2 restaurants. Les chambres climatisées du Kinetta Resort sont décorées avec goût dans des tons bleus et blancs. Elles sont équipées d'une télévision par satellite à écran plat et d'une salle de bains privative avec articles de toilette gratuits et baignoire. Vous pourrez déguster des plats méditerranéens et internationaux dans les 2 restaurants sur place tout en admirant la vue sur la piscine et la mer. Vous trouverez également une taverne au bord de la piscine servant des spécialités grecques et 2 bars proposant des boissons rafraîchissantes et des cocktails exotiques. Le spa K est idéal pour profiter d'un soin du corps ou d'une séance de massage relaxante, tandis que les installations comprennent une piscine intérieure, un bain à remous et un sauna.



3 Bis Rue Brauhauban
(1^{er} étage) – BP 446
65 000 TARBES
Tel : 05 82 15 01 82 ou 06 63 01 55 91
contact@novavoyages.fr

Garantie Financière : GROUPAMA
RCP : MMA
IM 065 12 0019
RCS TARBES : 751 970 005
www.nova-voyages.fr

13 Rue Alfred de Lassence
Res Le Claridge (2^{ème} étage)
64000 PAU
Tel : 07 56 27 56 57
pau@novavoyages.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION GRECE DU 15 AU 22 MAI 2025
+ 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 chambre individuelle avec supplément : + 265 € (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 : 40 € + montant du billet d'avion

Annulation entre 99 et 70 Jours avant le départ : 50 % de frais + montant du billet d'avion

Annulation entre 69 et 30 jours avant le départ : 75 % de frais + montant du billet d'avion

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

Signature :

3 Bis Rue Brauhauban
(1^{er} étage) – BP 446
65 000 TARBES
Tel : 05 82 15 01 82 ou 06 63 01 55 91
contact@novavoyages.fr

Garantie Financière : GROUPAMA
RCP : MMA
IM 065 12 0019
RCS TARBES : 751 970 005
www.nova-voyages.fr

13 Rue Alfred de Lassence
Res Le Claridge (2^{ème} étage)
64000 PAU
Tel : 07 56 27 56 57
pau@novavoyages.fr

Découverte du Sri Lanka 12 Jours



DATES PROPOSEES :DU 07 AU 17 OCTOBRE 2025

TARIF PAR PERSONNE :2 135 €

En Sanskrit, Sri signifie "vénérable" et Lanka "île resplendissante". De cette île lointaine autrefois connue sous le nom de Ceylan, des images surgissent : camaïeu de verts des rizières et des jardins d'épices, moutonnement de l'écume au bord des plages bordées de cocotiers, vertes plantations de thé ondulant à flanc de montagnes, mystérieuses cités anciennes englouties par la jungle, foules ferventes des temples du Sri Lanka, sérénité hiératique des statues du Bouddha couché, facéties désopilantes des singes... Savourez ce magnifique voyage au pays de l'or vert et du sourire...

3 Bis Rue Brauhauban
(1^{er} étage) – BP 446
65 000 TARBES
Tel : 05 82 15 01 82 ou 06 63 01 55 91
contact@novavoyages.fr

Garantie Financière : GROUPAMA
RCP : MMA
IM 065 12 0019
RCS TARBES : 751 970 005
www.nova-voyages.fr

13 Rue Alfred de Lassence
Res Le Claridge (2^{ème} étage)
64000 PAU
Tel : 07 56 27 56 57
pau@novavoyages.fr

JOUR 1 : HOSSEGOR – BORDEAUX – COLOMBO (nuit à bord)

Départ en autocar de Hossegor vers l'aéroport de Bordeaux. Assistance aux formalités d'enregistrement et envol pour Colombo. Assistance aux formalités d'enregistrement, envol pour Colombo via ISTANBUL.

JOUR 2 : NEGOMBO

Arrivée à l'aéroport de Colombo dans la matinée. Assistance à l'arrivée par notre représentant local.

Découverte de la ville de Negombo.

Un village de pêcheurs bien connus nommé également « **Petite Rome** ». Autrefois, une région où on cultivait **des épices**. La population est majoritairement Catholique. Negombo était sous l'occupation des Portugais, Hollandais et Britanniques. On y trouve de nombreuses églises Catholiques. **Visitez le marché aux poissons et poissons séchés**. Du bord de la mer, on voit aussi l'arrivée des bateaux à voile.

Arrêt photo devant le **Fort Hollandais**, puis transfert à l'hôtel.

Déjeuner à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 3 : NEGOMBO-PINNAWALA-MELSIRIPURA-SIGIRIYA

Petit déjeuner et départ pour **Pinnawala**. (78km - 2h de route)

Visite de l'Orphelinat des éléphants à Pinnawala.

L'orphelinat a été créé en 1975 avec seulement **quatre bébés éléphants orphelins** et abrite maintenant le **plus grand groupe captif d'éléphants dans le monde**. L'orphelinat a été créé **pour nourrir, soigner et héberger** les jeunes éléphants abandonnés par leurs mères, blessés ou déplacés de leur environnement naturel par des projets de développement. La plupart des éléphants ne peuvent pas être réintroduits dans la nature, car les autres groupes familiaux ne les acceptent pas.

Arrêt à Melsiripura pour visiter une **plantation de noix de coco** avec démonstration des **techniques utilisées** pour travailler la noix de coco.

Déjeuner à la plantation.

Continuation vers Sigiriya.

Arrivée et installation à l'hôtel.

Spectacle de danses traditionnelles Kandyennes à Habarana.

Ce spectacle de **danses folkloriques** représente des danses de **différentes provinces du Sri Lanka**. Les danseuses et musiciens portent des **costumes des époques des rois**. Ils utilisent des tambours de toutes les formes, il en existe **plus de 67 sortes**.

Dîner et nuit à l'hôtel.

3 Bis Rue Brauhauban

(1^{er} étage) – BP 446

65 000 TARBES

Tel : 05 82 15 01 82 ou 06 63 01 55 91

contact@novavoyages.fr

Garantie Financière : GROUPAMA

RCP : MMA

IM 065 12 0019

RCS TARBES : 751 970 005

www.nova-voyages.fr

13 Rue Alfred de Lassence

Res Le Claridge (2^{ème} étage)

64000 PAU

Tel : 07 56 27 56 57

pau@novavoyages.fr



JOUR 4 : SIGIRIYA – MINNERIYA – SIGIRIYA

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Visite et ascension de la forteresse de Sigiriya.

La forteresse rocheuse de Sigiriya est un exploit remarquable de l'ingénierie et un exemple fascinant de l'art Cinghalais. Taillée hors du rocher vivant, **la forteresse de Sigiriya** était la forteresse du roi Kashyapa ; un formidable palais royal et une ville. Sigiriya, ou le 'Lion Rock' est le plus célèbre pour ses fresques de demoiselles de Sigiriya. La visite s'étale sur trois étapes : les peintures dans la grotte, la terrasse du lion et le sommet du rocher où il existe des vestiges du château royal.

Balade dans le village dans un tracteur puis en pirogue locale.

La balade en tracteur se fait d'abord sur une partie de la route goudronnée, puis sur une piste bordée de rizières, champs, de cultures, cours d'eau, etc. C'est un moyen de transport assez courant dans la campagne Sri Lankaise.

Visite d'un village typique :

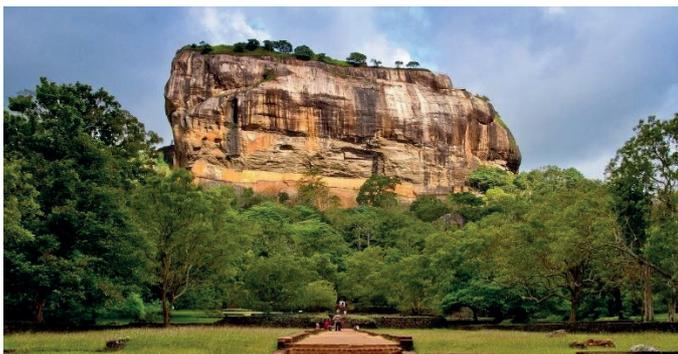
Cette petite sortie vous permet de voir la **vraie vie locale dans un village**. En se promenant sur les petits sentiers, les villageois sont à leur travail quotidien. Au cours de votre promenade, vous serez accueilli **dans une maison typique** et vous pouvez prendre un thé ou une tisane en famille, en discutant avec des gens.

Déjeuner traditionnel en compagnie des habitants.

Départ vers Minneriya (Approx : 35km - 45minutes).

Excursion en Jeep au parc national de Minneriya.

Le parc national de Minneriya est l'un des meilleurs endroits au pays pour voir des éléphants sauvages, souvent présents en grand nombre. Dominé par l'ancien réservoir Minneriya, le parc a beaucoup de broussailles, de forêts et de zones humides dans ses 8889 hectares pour abriter aussi macaques, cerfs sambar, buffles, crocodiles ...etc. Retour à l'hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel.



3 Bis Rue Brauhauban

(1^{er} étage) – BP 446

65 000 TARBES

Tel : 05 82 15 01 82 ou 06 63 01 55 91

contact@novavoyages.fr

Garantie Financière : GROUPAMA

RCP : MMA

IM 065 12 0019

RCS TARBES : 751 970 005

www.nova-voyages.fr

13 Rue Alfred de Lassence

Res Le Claridge (2^{ème} étage)

64000 PAU

Tel : 07 56 27 56 57

pau@novavoyages.fr

JOUR 5 : SIGIRIYA – DAMBULLA – MATALE – KANDY

Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ vers **Dambulla** (Approx : 17km - 25minutes).

Visite du temple-grotte de Dambulla :

Le temple de Dambulla, également connu sous le nom de Temple d'Or de Dambulla, a été fondé au 1er siècle par le roi Valagamba. **Des sculptures anciennes et des peintures du Bouddha** et de diverses divinités hindoues sont situées dans cinq grottes centrales. Les sculptures et les peintures originales ont gagné des ajouts à travers les siècles et se dressent en tant que monument à l'évolution des styles artistiques. *(Prévoir des vêtements couvrant épaules et genoux. Les visites se font pieds nus, prévoir des chaussettes - ascension de 364 marches).* En route, **visite centre agricole de Dambulla.**

Puis, **visite du jardin d'épices à Matale.**

Pendant des siècles, les épices ont été l'une des **exportations les plus célèbres du Sri Lanka**. Les épices sont principalement cultivées dans les jardins familiaux (comme une industrie domestique) et utilisées non seulement pour **aromatiser la nourriture** mais aussi dans la **médecine et les cosmétiques**. Visitez un jardin d'épices et dégustez des arômes et des saveurs tels que **cannelle, gingembre, poivre, vanille, cardamome**, etc.

Déjeuner sur place.

Visite d'une fabrique de batik.

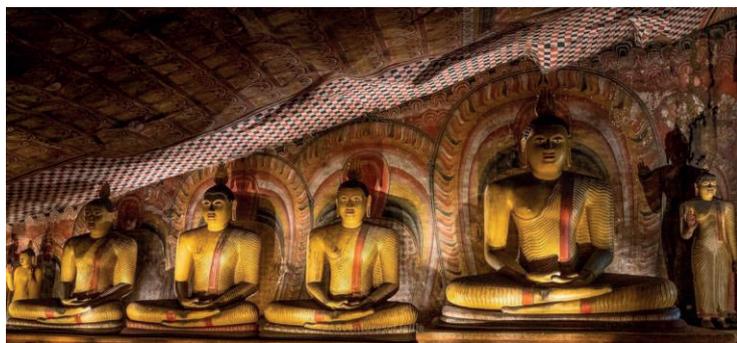
Le batik a été un art ancien de la toile et aujourd'hui le Sri Lanka est parmi les leaders mondiaux dans la conception du batik. Les galeries et les usines de batik offrent des conceptions simples, colorées, aux chefs-d'œuvre multicolores et complexes. Visitez Batik Factory et découvrez les différentes phases de fabrication du batik.

Départ vers Kandy (Approx : 29km - 1h)

Visite du temple de la Dent de Bouddha.

Le temple de Kandy, qui abrite la célèbre relique de la dent sacrée du Bouddha, est l'attraction vedette de la ville. Les cérémonies de Puja (Thevava) ont lieu tous les matins et soir pour honorer la relique et les visiteurs peuvent voir le coffret dans lequel la relique sacrée est tenue. Observer ces procédures rituelles accompagnées de musique de tambours traditionnels est un must pour tout voyageur qui se rendra dans la ville sacrée de Kandy. *(Prévoir des vêtements couvrant épaules et genoux. Les visites se font pieds nus, prévoir des chaussettes)*

Arrivée et installation à l'hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 6 : KANDY – PERADENIYA – KANDY

Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ vers **Peradeniya** (Approx : 25minutes de route).

Visite du jardin botanique de Peradeniya.

Ancien parc royal, c'est aujourd'hui le plus vaste jardin botanique du pays. On y voit une très belle collection d'orchidées, une superbe avenue bordée de palmiers plantés en 1905 et le gigantesque figuier de Java couvrant 1 600 m².

Le Jardin botanique royal de Peradeniya a été établi en 1821 et couvre maintenant 60 hectares, dans une boucle dans la rivière Mahaweli, le plus long fleuve du Sri Lanka. Son objectif principal était de tester et d'acclimater les plantes à usage commercial au Sri Lanka. Aujourd'hui, les jardins ont l'une des plus grandes collections de la flore des climats subtropicaux à travers le monde.

3 Bis Rue Brauhauban

(1^{er} étage) – BP 446

65 000 TARBES

Tel : 05 82 15 01 82 ou 06 63 01 55 91

contact@novavoyages.fr

Garantie Financière : GROUPAMA

RCP : MMA

IM 065 12 0019

RCS TARBES : 751 970 005

www.nova-voyages.fr

13 Rue Alfred de Lassence

Res Le Claridge (2^{ème} étage)

64000 PAU

Tel : 07 56 27 56 57

pau@novavoyages.fr

Déjeuner dans un restaurant local.

Retour à Kandy et **balade en tuk-tuk**. Retour à l'hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 7 : KANDY - NUWARA ELIYA – BANDARAWELA

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Départ vers **Nawalapitiya** (Approx : 25minutes de route).

Vous embarquez en train pour une promenade entre Kandy et Nawalapitiya, qui permet de voir de beaux paysages, des cultures de riz, des plantations de café et quelques plantations de thé à distance. (*Beaucoup de passagers dans le train. Places assises non assurées*).

En descendant à Nawalapitiya, continuation en autocar en direction de la région de thé en empruntant « la route du thé. »

Route vers Ramboda (Approx : 48km - 02 heures de route).

Déjeuner dans un restaurant local en face de cascades.

Visite de la cascade de Ramboda.

La chute d'eau Ramboda, à l'altitude d'environ 1000 mètres, est une très belle région de cascades et des rizières en terrasse. Vous vous promenez à la campagne, à côté d'une grande vallée, admirant des cascades et de très belles cultures en terrasse, de riz et de légumes. (*Prévoir de bonnes chaussures de marche*)

Visite d'une manufacture et d'une plantation de thé avec dégustation de thé et temps libre dans la boutique de la manufacture.

Route vers Nuwara Eliya (Approx : 35km- 1h10 de route)

Tour de la ville de Nuwara Eliya.

La ville des lumières est conçue pour ressembler à un village anglais typique. L'ancienne résidence d'été du gouverneur britannique est située à 1900 m d'altitude.

Avec ses facettes en brique, du bâtiment de la poste au club de la colline, qui ressemble à une maison de campagne, le terrain de golf de 18 trous, terrain de course, vous êtes instantanément transporté dans le cadre d'un roman P. G. Wodehouse ; avec tout le charme et le confort de la vieille Angleterre.

Départ vers Bandarawela (Approx : 44km- 1h30 de route)

Arrivée et installation à l'hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel.

3 Bis Rue Brauhauban

(1^{er} étage) – BP 446

65 000 TARBES

Tel : 05 82 15 01 82 ou 06 63 01 55 91

contact@novavoyages.fr

Garantie Financière : GROUPAMA

RCP : MMA

IM 065 12 0019

RCS TARBES : 751 970 005

www.nova-voyages.fr

13 Rue Alfred de Lassence

Res Le Claridge (2^{ème} étage)

64000 PAU

Tel : 07 56 27 56 57

pau@novavoyages.fr



JOUR 8 : BANDARAWELA – BERUWALA

Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ **vers le Temple de Dowa**.

Ce petit temple situé entre Bandarawela et Ella, au bord de la route nationale, est composé des grottes abritant des statues de Bouddhas et des personnages religieux. La roche en surplomb présente une étonnante effigie haute de 4 m sculptée en bas-relief ; Il s'agirait du Bouddha historique ou du futur Bouddha. *(Prévoir des vêtements couvrant épaules et genoux. Les visites se font pieds nus, prévoir des chaussettes).*

Départ vers Beruwala.

Arrivée et installation à l'hôtel en bord de mer pour les deux dernières nuits. Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 9 : BERUWALA – KATHALUWA – KOSGODA – GALLE - BERUWALA

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ vers Kathaluwa (Approx : 50km 1h de route a Kathaluwa).

Promenade en bateau du Lagon Madhu Ganga.

Départ **pour Kathaluwa** et **embarquement sur un bateau à moteur** pour une promenade parmi les 64 petites îles du Lagon Madhu Ganga. Arrêt sur une ou deux îles afin de découvrir la vie quotidienne des habitants, la richesse de la faune et de la flore.

Départ vers Kosgoda. (Approx : 10km 15min de route à Kosgoda).

Visite d'un élevage de tortues.

L'écloserie de tortues a été établie pour protéger les tortues du Sri Lanka de l'extinction. L'écloserie paie les pêcheurs pour les œufs qu'ils ramassent la nuit le long de la plage de sable. Les visiteurs peuvent voir d'énormes réservoirs remplis de tortues nouveau-nées. Après avoir été nourris, les bébés tortus sont emmenés en mer et

3 Bis Rue Brauhauban
(1^{er} étage) – BP 446
65 000 TARBES
Tel : 05 82 15 01 82 ou 06 63 01 55 91
contact@novavoyages.fr

Garantie Financière : GROUPAMA
RCP : MMA
IM 065 12 0019
RCS TARBES : 751 970 005
www.nova-voyages.fr

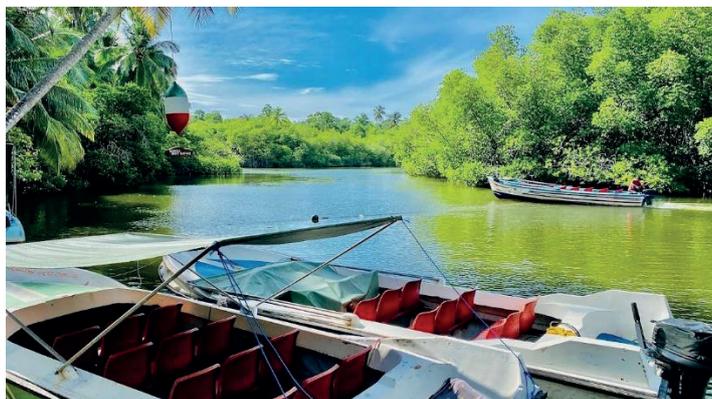
13 Rue Alfred de Lassence
Res Le Claridge (2^{ème} étage)
64000 PAU
Tel : 07 56 27 56 57
pau@novavoyages.fr

relâchées lorsqu'elles ont entre 2 et 4 jours, généralement pendant les heures les plus sombres de la nuit. Bien qu'octobre à avril soit la principale saison de ponte, des œufs peuvent être trouvés ici tout au long de l'année. (Durée : Environ 1h00). Départ vers Galle. (Approx : 60km 1h15minutes de route à Galle)

Déjeuner dans un restaurant local.

Visite du Fort Hollandais au coucher du soleil.

Galle est la principale ville de la Côte Sud, dont le monument le plus ancien est le fort portugais et hollandais du 17ème siècle dans lequel la ville centrale est contenue. Le voyage vers Galle se fait le long des plages bordées de palmiers qui passent par Hikkaduwa avec ses beaux "jardins de corail" et ses poissons tropicaux exotiques. Visitez le fort Hollandais et la ville de Galle. Lorsque vous marchez dans les rues, vous pouvez voir de fortes influences hollandaises dans l'architecture, avec quelques vieilles résidences britanniques et diverses mosquées avec des touches arabes. (Durée : Environ 2h00 à pied). Retour à l'hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 10 : BERUWALA

Journée libre à la plage en pension complète.

JOUR 11 : BERUWALA- COLOMBO – AÉROPORT

Petit déjeuner et matinée libre. Déjeuner.

Départ pour Colombo (Approx : 92km 1h40 de route) et **visite de la capitale.**

Colombo est la capitale commerciale et administrative du Sri Lanka, devenue plus importante pendant l'époque Hollandaise et Britannique.

Les trois quartiers principaux de la ville : le quartier commercial, Le Pettah ; le quartier administratif, Le Fort ; le quartier résidentiel, Le Cinnamon Gardens. En les traversant, vous verrez le Monument de l'Indépendance, La palais de Congrès (Le BMICH), l'hôtel de ville, le vieux quartier à Fort, l'ancien parlement à Colombo.

Dîner dans un restaurant local à Colombo. A la fin du repas quelques chambres de courtoisie seront à disposition pour se rafraichir. Puis transfert à l'aéroport en soirée.

Aide aux formalités d'embarquement. Envol pour Bordeaux. Nuit à bord.



3 Bis Rue Brauhauban

(1^{er} étage) – BP 446

65 000 TARBES

Tel : 05 82 15 01 82 ou 06 63 01 55 91

contact@novavoyages.fr

Garantie Financière : GROUPAMA

RCP : MMA

IM 065 12 0019

RCS TARBES : 751 970 005

www.nova-voyages.fr

13 Rue Alfred de Lassence

Res Le Claridge (2^{ème} étage)

64000 PAU

Tel : 07 56 27 56 57

pau@novavoyages.fr

JOUR 12 : ISTANBUL – BORDEAUX - HOSSEGOR

Petit déjeuner à bord. Débarquement puis transfert retour vers Hossegor.

Le prix comprend :

Le transport en autocar de Hossegor vers l'aéroport de Bordeaux aller / retour
Le transport aérien sur vols réguliers : Bordeaux / Istanbul / Colombo / Istanbul / Bordeaux
Les taxes aériennes
L'hébergement en hôtels 3* supérieur et 4*, base chambre double
Les boissons aux repas
La pension complète du
Le transport en autocar climatisé
Les services d'un guide francophone durée toute la durée du circuit (sauf le jour 10)
Les droits d'entrée sur les sites indiqués dans le programme
La balade en tracteur
La balade en bateau sur le lac Oruwa
Le trajet en train entre Kandy et Nawalapitiya (places non réservées)
1 gourde d'eau à remplir dans les transferts en bus
Le WIFI dans l'autocar
Toutes les taxes gouvernementales
Le visa pour le Sri Lanka
Les pourboires aux guides et conducteurs
Les assurances assistance rapatriement, annulation, multirisques

Le prix ne comprend pas :

Le supplément chambre individuelle : + 388 €
Toutes prestations non mentionnées

COMPAGNIE AERIENNE : TURKISH AIRLINES

BASE DE REALISATION : A PARTIR DE 30 PERSONNES

FORMALITES : PASSEPORT VALIDE 6 MOIS APRES LA DATE DE RETOUR + VISA ETA

** Pour des raisons techniques, l'ordre du programme et des visites pourra être modifié ou inversé tout en respectant le contenu du programme.*

**Les durées de trajet mentionnées dans nos programmes sont susceptibles de changer suite à des imprévues sur la route (embouteillage, pluies, inondation, travaux...).*

3 Bis Rue Brauhauban

(1^{er} étage) – BP 446

65 000 TARBES

Tel : 05 82 15 01 82 ou 06 63 01 55 91

contact@novavoyages.fr

Garantie Financière : GROUPAMA

RCP : MMA

IM 065 12 0019

RCS TARBES : 751 970 005

www.nova-voyages.fr

13 Rue Alfred de Lassence

Res Le Claridge (2^{ème} étage)

64000 PAU

Tel : 07 56 27 56 57

pau@novavoyages.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION SRI LANKA DU 07 AU 17 OCTOBRE 2025
+ PHOTOCOPIE DE MON PASSEPORT (EN COULEUR)
+ ACOMPTE AFIN DE VALIDER MON VOYAGE

Nom :
Prénom :

Nom :
Prénom :

Adresse postale :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Mobile :

Mail :

Nombre de personnes inscrites :

Je souhaite une chambre individuelle avec supplément : + 388 € (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 : 40 € + montant du billet d'avion

Annulation entre 99 et 70 Jours avant le départ : 50 % de frais + montant du billet d'avion

Annulation entre 69 et 30 jours avant le départ : 75 % de frais + montant du billet d'avion

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

Signature :

3 Bis Rue Brauhauban

(1^{er} étage) – BP 446

65 000 TARBES

Tel : 05 82 15 01 82 ou 06 63 01 55 91

contact@novavoyages.fr

Garantie Financière : GROUPAMA

RCP : MMA

IM 065 12 0019

RCS TARBES : 751 970 005

www.nova-voyages.fr

13 Rue Alfred de Lassence

Res Le Claridge (2^{ème} étage)

64000 PAU

Tel : 07 56 27 56 57

pau@novavoyages.fr

Du 30 Décembre 2025 au 02 Janvier 2026

Réveillon espagnol du Nouvel An



Programme, dates, etc...
en préparation

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 figurent 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.

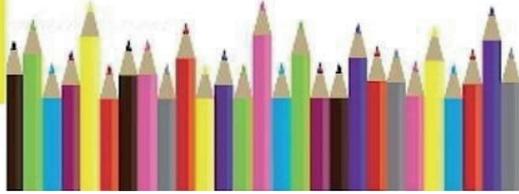
Avec mes meilleurs sentiments,
Martine CINI, Présidente



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

Bureau Vallée
Le discount est dans notre nature

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**.



**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

NUANCES
UNIKALO
partenaire **du** peintre
CAPBRETON



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

An advertisement for a garage. The top part features a close-up of a silver car's front end. Below the car, there are several logos for car brands: Renault, Opel, Peugeot, BMW, Audi, and Volkswagen. To the right of the car, the text reads: "MÉCANIQUE", "CARROSSERIE", "TOUTES ASSURANCES", "TOUTES MARQUES". Below this, it says "SARL ZUBIETA". A large blue banner with white text reads "GARAGE DE L'AVENUE". At the bottom, there are two black boxes with white text: "Vente de véhicules IMPORT - NEUF - OCCASION" and "105 Av. du TCF 40150 HOSSEGOR" on the left, and "Tél : 05 58 43 50 38" and "mail : garage.zubieta@wanadoo.fr" on the right.



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

06 42 45 27 68
contact@marion-cintre.com
www.marion-cintre.com

 **Marion Cintré**
Ingénieure en Architecture du paysage

Conception et maîtrise d'oeuvre d'aménagements paysagers

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



Agence Petit

Transaction, gestion locative, vente, location de vacances.

syndic de copropriété : nous sommes là pour vous conseiller au mieux de vos intérêts

55 Avenue de Paris - Hossegor

05 58 43 54 42 www.agencepetit.com

Paëlla Dom



Traiteur

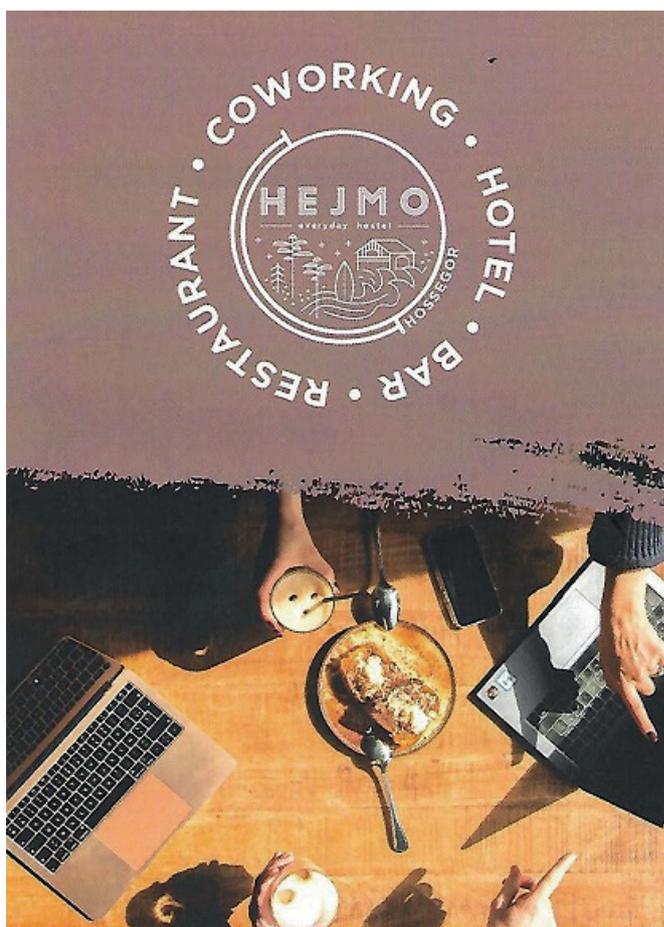
à domicile & sur site
Paëlla / Plats des Régions / Tapas

 **Dominique Godefroy - 06 77 51 51 74**

 **paelladom40@gmail.com**

 **Paëlla DOM**





— OUVERT À TOUS —

RESTAURANT

TOUS LES JOURS (sauf DIM Soir et LUN)
 MIDI : 12H - 14H SOIR : 19H - 22H
 BRUNCH TOUS LES DIMANCHES *sur réservation*

BAR

COCKTAILS / BIÈRES / VINS
 VEN - SAM : 08H - 02H
 DIM - JEU : 08H - 00H
 CONCERTS / DJ SETS *tous les weekends*

COWORKING

OPEN SPACE / FIBRE HAUT DÉBIT
 LUN - DIM : 08H - 20H

HOSTEL

CHAMBRES DOUBLES / DORTOIRS
 Piscine / Jardin / Cuisine commune / Rooftop



Surf Village Z.A. Pédebert

619 Avenue de Pascaouaou

40150 Soorts-Hossegor

07 88 76 91 23

www.hejmo-hostel.com

f @ [hejmohostel](https://www.instagram.com/hejmohostel)

Ne pas jeter sur la voie publique. Imprimé par Printoclock.com. Photographie Maxime Guerri. Création Samantha de Biasi.



Halles d'Hossegor

Sur place ou
à emporter

Tél : 06.08.51.56.12

