

PROGRAMME 2026

CLUB HOSSEGOR

ESPACE CULTUREL & LOISIRS



Illustration : Aquarelle de Paule Certain

“La Jeunesse est un cadeau de la nature, mais la vieillesse est un art.”

Garson Kanin

www.espacecultureletloisirshossegor.fr

Tel : 05 58 43 78 79

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

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

La cotisation est due pour toute inscription entre le 1^{er} décembre 2025 et le 30 novembre 2026 (Cf. Statuts du Club). Elle est de 40 euros par personne.

NB : les personnes inscrites au Forum des Associations de septembre doivent 15€ au titre de 2026 avec cotisation obligatoire relative à 2027, à compter du 1^{er} décembre 2026, 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,

C'est avec beaucoup de plaisir que nous vous présentons le programme de cette nouvelle année, au sein de notre club « Hossegor, Espace Culturel et Loisirs ». Comme toujours notre objectif est simple : partager des moments agréables et continuer à cultiver ces liens d'amitié qui nous unissent. Permettez-moi tout d'abord de remercier Monsieur le Maire et la municipalité pour leur soutien constant, qu'il s'agisse de la mise à disposition de salles ou de l'accompagnement de nos projets.

L'année 2025 a été riche en activités et en convivialité. D'ailleurs, nos sorties mensuelles, nos voyages, nos activités ont rassemblé plus de 400 adhérents, en augmentation de 25% sur un an. Ce succès, nous le devons à l'engagement de nos animateurs et bénévoles, que je ne remercierai jamais assez.

En feuilletant ce programme 2026, vous découvrirez une présentation plus concise, pratique et respectueuse de l'environnement (en réduisant la quantité de papier et d'encre).

De nouvelles initiatives enrichissent nos activités, comme la chorale lancée en septembre dernier sous la direction de Marie-So, déjà plébiscitée par de nombreux participants. Notre idée de réveillon de la Saint-Sylvestre 2025 a également reçu un accueil très favorable. Nous affichons complet pour cet évènement qui tiendra ses promesses !

Notre club vit grâce à l'énergie de toutes et de tous.

Il me vient l'envie de citer un proverbe chinois de circonstance : « même une feuille de papier est plus légère quand on la porte à deux ». Une telle pensée voudra accompagner le vœu des membres de notre bureau.

En effet nous lançons un appel à toutes les personnes de bonne volonté qui souhaiteraient s'investir ponctuellement ou régulièrement à nos côtés : pour épauler ou suppléer nos animateurs, partager des compétences (œnologie, photographie, théâtre, randonnée, bibliothèque...), ou encore participer à l'organisation de nos évènements ainsi qu'à l'accueil de nos conférenciers.

Toutes les bonnes volontés, toutes les idées sont les bienvenues !

Un grand merci enfin à Paule Certain pour l'illustration de la couverture de cette brochure. Nous espérons déjà trouver un digne successeur pour l'édition prochaine !

Vous l'aurez compris : 2026 s'annonce prometteur, mais il ne tiendra qu'à nous tous de continuer à faire vivre notre club avec autant de dynamisme et de convivialité.

Faisons nôtre cette citation que nous devons à Garson KANIN ; qu'elle nous invite à découvrir la large palette des artistes de notre association :

« La jeunesse est un cadeau de la nature, mais la vieillesse est un art ».

Martine CINI, présidente.

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES 2026

Voir ci-après les précisions : contenus, dates planifiées
 *activité avec participation

ACTIVITÉS (Lieu)	HORAIRES
ANGLAIS* (Salle de jeux)	Jeudi matin : débutants et confirmés 10h30 – 12h00
ATELIERS D'ACTIVITÉS : Écritures Mémoire Forme Bien-être Numérique Initiation Numérique Perfectionnement Forme Équilibre (Prévention des chutes) (Salle de Jeux ou à proximité)	Un atelier par mois, le 2nd mercredi 10h – 12h Dates à venir Dates à venir 6 séances de 2h le lundi (Voir dates ci-après) 12 séances de 2h le lundi (Voir dates ci-après) 12 séances de 1h30 le jeudi (Voir dates ci-après)
BELOTE (Espace Cuisine/Salle de Jeux)	Tous les jours du lundi au vendredi : 14h30 – 18h30
BELOTE COINCHÉE (Espace Cuisine/Salle de Jeux)	Tous les jours du lundi au vendredi : 14h30 – 18h30
BRIDGE* (Salle de jeux)	Vendredi : 14h – 18h30
CANASTA (Salle de jeux)	Mercredi : 14h – 18h
CHORALE* (Salle de jeux)	Lundi : 16h30 – 18h
CONFÉRENCES Histoire et Archéologie* (Studio 40) Médicales (Studio 40)	Un vendredi par mois 10h – 12h Dates à venir (Dr PAYEN)

DANSES DE SALON* (Salle Chabas)	Tous les mardis
DESSIN/PEINTURE/AQUARELLE* (Espace Cuisine ou Salle de Jeux)	Lundi : 10h – 12h
ESPAGNOL (Salle de Jeux)	Jeudi 1 ^{er} niveau : 14h – 15h 2 nd niveau : 15h – 16h
PHILOSOPHIE* (Studio 40)	Un vendredi par mois : 10h – 12h
RÉVEIL MUSCULAIRE PILATES* STRETCHING POSTURAL	Jeudi : 9h15 – 9h45 (Salle Darmanté) Jeudi : 9h45- 10h30 (Salle Darmante) Jeudi : 10h30 – 11h30 (Salle Chabas)
RUMMIKUB (Salle de jeux)	Mercredi : 14h30 – 17h30
TAI CHI CHUAN* Lundi (Salle Darmanté), Mardi (salle de jeux), Mercredi : salle Chabas Jeudi-Vendredi : salles Chabas & Darmanté	Lundi : 10h – 12h Mardi : 10h – 12h Mercredi, débutants : 17h – 19h Jeudi-Vendredi : 17h – 19h
YOGA Bien-Être Mercredi : salle Chabas Vendredi : salle Darmanté	Mercredi : 9h30 – 11h30 Vendredi : 9h30 – 11h30 (jours à confirmer)
YOGA du RIRE	8 séances de 1h15 15h à 16h15 (Voir dates ci-après)

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

DATES DES ACTIVITÉS PONCTUELLES

Pour ces ateliers, SVP s'inscrire au bureau les lundi, mercredi, vendredi au bureau de 14h30 à 17h30
(directement durant la permanence ou en téléphonant)

FORME ÉQUILIBRE

12 séances de 1h30 certains jeudis du 22 janvier à mai 2026

de 10h30 à 12h - Salle de jeux

22 janvier - 29 janvier - 5 février - 26 février - 5 mars - 12 mars - 19 mars - 26 mars - 2 avril 23 avril
- 30 avril - 7 mai

NUMÉRIQUE INITIATION

6 séances de 2h00 certains lundis du 26 janvier au 16 mars 2026

de 9h30 à 11h30 - Salle de jeux

26 janvier - 2 février - 23 février - 2 mars - 9 mars - 16 mars

NUMÉRIQUE PERFECTIONNEMENT

12 séances de 2h00 en 2026, certains lundis de janvier à mars & de septembre à novembre
de 9h30 à 11h30 - Salle : à venir

26 janvier - 2 février - 23 février - 2 mars - 9 mars - 16 mars

14 septembre - 21 septembre - 28 septembre - 5 octobre - 12 octobre - 9 novembre

YOGA DU RIRE

8 séances de 1h15 du lundi 21/09 au lundi 23/11/2026

de 15h à 16h15 - Salle : à venir

21 septembre - 28 septembre - 5 octobre - 12 octobre - 2 novembre - 9 novembre - 16 novembre -
23 novembre

PRÉCISIONS DES ACTIVITÉS

ATELIER CANASTA

Jeu de cartes d'origine Sud-Américaine ; se joue à 2, 3, 4 ou 6 joueurs (plusieurs tables selon le nombre de participants) avec 2 jeux de 52 cartes et 4 jokers.

Cela consiste à réaliser des séries de 7 cartes de même valeur, appelées elles aussi « Canasta ». L'animateur est à la disposition des personnes souhaitant apprendre.

ATELIER D'ÉCRITURES

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

Il ne s'agit pas d'un cours de français, d'orthographe ou d'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

Conférencière à l'Université Jean Jaurès de Toulouse et pour d'autres structures culturelles, Amélie ROPETIN NEYRON est spécialisée en Égyptologie et en Archéologie Proche-Orientale.

DANCES DE SALON

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

NUMÉRIQUE INITIATION & PERFECTIONNEMENT

Des conseils pour se familiariser avec les nouvelles technologies et communiquer avec les outils (tablette, messagerie, mail, fichiers, vidéo).

Applications pratiques (applications, jeux, démarches administratives, ...).

PILATES, STRETCHING POSTURAL

Ces activités travaillent l'équilibre, la motricité et la coordination ; elles sont adaptées aux capacités physiques des plus de 60 ans.

Les exercices sont réalisés lentement et de manière régulière. Les gestes sont plus efficaces car mieux contrôlés et les risques de blessures ou de déséquilibres musculaires diminuent.

Associer la respiration au travail profond des muscles posturaux (ceinture abdominale), le travail rééquilibre et renforce toutes les chaînes musculaires du corps, améliorant notre posture et le maintien de la colonne vertébrale dans un bon alignement.

Une pratique régulière diminue sensiblement le mal de dos et les douleurs articulaires : genou, cheville. Cette pratique est un excellent moyen pour lutter contre le stress : accompagnée d'une respiration profonde, elle amène 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.

TAI CHI CHUAN

Atelier fleur de lotus

Le tai chi chuan (Taiji Quan) est un art martial millénaire s'inspirant des cycles de la nature et du comportement des animaux.

C'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.

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...

YOGA Bien-Être

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

- Maintenir et ou retrouver la souplesse,
- Soulager les douleurs chroniques,
- Combattre les risques de séentarité,
- Permettre de contrôler la pression artérielle
- Influier positivement sur le sommeil
- Renforcer l'équilibre et prévient ainsi le risque de chutes et de blessures
- Aider à maintenir un lien social

YOGA du rire

Apprendre les techniques et exercices du rire qui aident à cultiver un état d'esprit joyeux. Apprendre à se relaxer en fin de séance. Les bienfaits du rire :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">■ Est un anti douleur■ Permet de déstresser■ Réduit la tension artérielle■ Augmente la confiance en soi■ Renforce le système immunitaire | <ul style="list-style-type: none">■ Rend heureux■ Donne de l'énergie■ Améliore la digestion■ Bon pour le sommeil |
|--|---|

Anglais



Conférence Archéologie



Peinture



Belote



Bridge



Canasta



Chorale



Conférence médicale



Danse de salon



Atelier Écriture



Atelier Équilibre



Espagnol



Gymnastique



Conférence Histoire



Loto



Conférence philosophie



Pilate



Repas Gastro



Rummikub



Voyages



Taï Chi



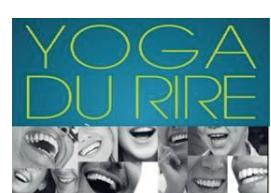
Voyages à la journée



Yoga



Yoga du rire



SORTIES D'UNE JOURNÉE

Jeudi 5 Février 2026 : Cité d'AUCH, au cœur de la GASCOGNE

Départ d'Hossegor

Participation : 58 €

Jeudi 5 Mars 2026 : Journée GETXO & GUGGENHEIM

Départ d'Hossegor

Participation : 58 €

Jeudi 7 Mai 2026 : Journée dans le GERS

Départ d'Hossegor

Participation : 58 €

Jeudi 4 Juin 2026 : Circuit découverte du BAZADAIS

Départ d'Hossegor

Participation : 58 €

Jeudi 2 Juillet 2026 : Tous les chemins ont une histoire

Départ d'Hossegor

Participation : 58 €

Jeudi 3 Septembre 2026 : Journée au cœur des LANDES de GASCOGNE

Départ d'Hossegor

Participation : 58 €

Jeudi 8 Octobre 2026 : Journée SAN TELMO – USURBIL

Départ d'Hossegor

Participation : 58 €

RAPPEL :

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



DÉJEUNERS

Jeudi 22 Janvier 2026 - 12h30 : Déjeuner « Henri IV »

Trinquet de Soorts-Hossegor

Tombola & Animations

Participation 38 €

Jeudi 9 Avril 2026 - 12h30 : Déjeuner PASCAL

Trinquet de Soorts-Hossegor

Participation : 38 €

Jeudi 20 Août 2026 : Déjeuner gastronomique

Restaurant de fin de semestre - Lieu et tarif communiqués ultérieurement

Avec participation

Vendredi 20 Novembre 2026 - 12h30 : Déjeuner Beaujolais nouveau

Trinquet de Soorts-Hossegor

Participation 38 €

Fin d'année : Déjeuner de fin d'année

Lieu et tarif communiqués ultérieurement

RAPPEL :

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



VOYAGES

Du 9 au 13 mars 2026 : ROME « LA DOLCE VITA »

Du 29 mai au 2 juin 2026 : ARLES, La Provence et les Saintes Marie de la Mer

Du 11 au 23 novembre 2026 : GUATEMALA – HONDURAS

Voir les descriptifs en fin de programme



Temps forts JANVIER 2026

Ven 9 ATELIER PHILOSOPHIE

Ven 16 CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE

Mar 20 VENTE AU DÉBALLAGE – FLORILÈGE

Mer 21 ATELIER D'ÉCRITURES

Jeu 22 FORME ÉQUILIBRE

Jeu 22 DÉJEUNER « Henri IV » : Poule au pot, traditionnelle galette des rois

Belle journée à ne pas manquer. RV à la salle du Trinquet de Soorts-Hossegor à **12h30**
Tombola - Animations

Un succulent déjeuner pour commencer l'année 2026 😊 et pour échanger nos vœux.

Menu :

- Apéritif, sangria et tapas
- Velouté aux perles du Japon
- Foie gras de Zélia et sa tartine de figues
- Poule au pot farcie avec ses légumes, associée de sauce
- Salade, fromages
- Duo de galettes des rois
- Vins rouge et rosé
- Café, digestif

Pour être validée, la réservation devra être accompagnée du paiement d'un montant de 38 €

Lun 26 NUMÉRIQUE

Jeu 29 FORME ÉQUILIBRE

Temps forts FÉVRIER 2026

Lun 2 NUMÉRIQUE

Jeu 5 ATELIER FORME ÉQUILIBRE

Jeu 5 Sortie : GETXO ET GUGGENHEIM

Départ d'HOSSEGOR – parking du Casino à 7h00

Matin :

10H30 Arrivée à Getxo RDV avec la guide au pont Transbordeur (Las Arenas).

Découvrez Getxo, une municipalité composée des quartiers de Areeta-Las Arenas, Algorta, Andra, Mari, Neguri et Romo. Bienvenue à Getxo, située à 20 kilomètres du centre de Bilbao, sur la Côte Basque de Biscaye et baignée par la mer Cantabrique, avec un paysage unique parsemé de plages et de falaises qui en font une destination exceptionnelle.

Accueil par la guide pour commentaires et historique sur le pont suspendu.

13h00 DÉJEUNER au restaurant Larruzz

Après-midi :

15h00 Visite libre du Musée de Guggenheim : (audio-guide sur votre téléphone)

Le musée Guggenheim de Bilbao est un musée d'art moderne et contemporain situé à Bilbao au Pays basque espagnol qui a ouvert au public en 1997. C'est l'un des cinq musées de la fondation Solomon R. Guggenheim. La structure innovante du bâtiment a été dessinée par Frank Gehry dans le style qui l'a rendu célèbre. Sa silhouette est le fruit d'un assemblage singulier de pierre, de verre et de titane. Le musée devint rapidement un des bâtiments contemporains les plus connus et appréciés au monde, faisant énormément pour le renouveau et la notoriété de la ville. Cet impact sur une ville est depuis nommé par les chercheurs par l'expression « Effet Guggenheim ».

Retour à HOSSEGOR dans la soirée

Ven 6 ATELIER PHILOSOPHIE

Mer 18 ATELIER D'ÉCRITURES

Lun 23 NUMÉRIQUE

Jeu 26 ATELIER FORME ÉQUILIBRE

Ven 27 CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE

Temps forts MARS 2026

Lun 2 NUMÉRIQUE

Jeu 5 ATELIER FORME ÉQUILIBRE

Jeu 5 Sortie : AUCH

Départ d'HOSSEGOR – Parking du Casino à 7H00

Matin :

AUCH Visite guidée du musée des Amériques 1H30

Les incontournables : entre patrimoine régional et extra européen, autour d'œuvres phares exposées, parcourez les différentes salles de l'ancien couvent des Jacobins

AUCH Déjeuner terroir Gascon

Après-midi :

CRASTES : Visite guidée au musée du train et du jouet ancien

Dans l'ancienne école d'un petit village du Gers, à quelques kilomètres d'Auch, ce musée présente une vaste collection de jeux, jouets, poupées et trains anciens.

La 1^{ère} partie vous transporte dans l'univers des trains miniatures avec 4 réseaux de train à des échelles différentes, dont un réseau américain original qui représente l'époque de la ruée vers l'or.

La 2^{nde} partie, une salle de classe rassemblant les jouets éducatifs : tampons, cubes, anciens livres d'écriture et une école miniature représentant celle de notre enfance.

Les poupées et leurs accessoires ont également une place de choix dans le musée, tout comme les jouets en bois, les dînettes, les jeux de construction, les voitures ...

Retour à HOSSEGOR dans la soirée

Ven 6 CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE

Lun 9 NUMÉRIQUE

Jeu 12 ATELIER FORME ÉQUILIBRE

Ven 13 ATELIER PHILOSOPHIE

Lun 16 NUMÉRIQUE

Mer 18 ATELIER D'ÉCRITURES

Jeu 19 ATELIER FORME ÉQUILIBRE

Jeu 26 ATELIER FORME ÉQUILIBRE

Temps forts AVRIL 2026

Jeu 2 ATELIER FORME ÉQUILIBRE

Ven 3 CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE

**Jeu 9 DÉJEUNER PASCAL
12h30 au Trinquet de Soorts-Hossegor**

Menu :

- Apéritif, sangria et tapas
- Quiche aux pointes d'asperges
- Foie gras maison et quelques feuilles du jardin
- Navarin d'agneau printanier, jardinière de légumes
- Fromage de brebis et sa confiture
- Crème caramel et financiers
- Vins rouge et rosé
- Café, digestif

Mer 15 ATELIER D'ÉCRITURES

Jeu 23 ATELIER FORME ÉQUILIBRE

Ven 24 ATELIER PHILOSOPHIE

Jeu 30 ATELIER FORME ÉQUILIBRE

Temps forts MAI 2026

Jeu 7 ATELIER FORME ÉQUILIBRE

Jeu 7 Sortie : JOURNÉE DANS LE GERS

Départ d'HOSSEGOR – Parking du Casino à 7H00

Matin :

10H30 BIRAN : Visite de la ferme du HITTON Pause en cours de route

Biran est une commune située dans le département du Gers. Sur le plan historique et culturel, la commune est dans le Pays d'Auch, un territoire céréalier et viticole qui s'est également constitué en pays au sens aménagement du territoire en 2003.

La nature au service de votre beauté et de votre bien-être. Au cœur de l'Occitanie, l'équipe de paysans-savonniers de la ferme du Hitton est spécialisée dans la production de lait d'ânesse et de plantes aromatiques biologiques. Experts dans la fabrication artisanale de savons à froid et de cosmétiques, avec une gamme complète de soins naturels et écologiques.

Au cœur du Gers, sur une propriété de 77 hectares près de Biran, découvrez cet étonnant élevage d'ânes des Pyrénées, une race locale protégée. La ferme produit différentes plantes aromatiques qui sont transformées en huile essentielle bio.

Découvrez les secrets de la fabrication des savons au lait d'ânesse bio et la technique ancestrale de saponification à froid. Caressez les ânons et leur mère, assistez aux soins, à la traite et goûtez leur précieux lait.

13H00 LARRESSINGLE : Déjeuner au restaurant « Logis hôtel L'AUBERGE »

Après-midi :

LARRESSINGLE Visite libre de la ville

Visite libre du plus petit village fortifié de France avec son château de forme trapézoïdale et ses magnifiques fortifications.

15H30 : Visite et dégustation chez un viticulteur « Le petit Moura »

Raphaël PEROTTO vous accueille à Larressingle pour vous faire découvrir les saveurs Gasconnes. Ses vignes situées sur les hauteurs de Larressingle bénéficient d'un microclimat exceptionnel et sont cultivées en bio depuis leur plantation puis sont vinifiées en cave particulière au domaine par Raphaël ; il produit du vin blanc « La Raphale » pour le plaisir du dégustateur averti et de l'Armagnac de dégustation.

Ven 15 ATELIER PHILOSOPHIE

Mer 20 ATELIER D'ÉCRITURES

Ven 22 CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE

Temps forts JUIN 2026

Jeu 4

Sortie : CIRCUIT DÉCOUVERTE EN BAZADAIS

Départ d'HOSSEGOR – Parking du Casino à 7h30

Matin :

UZESTE : Visite de la collégiale d'Uzeste

Très belle collégiale de style gothique, datant du XIV^e siècle.

Parcours d'interprétation du patrimoine à l'extérieur. Érigé en collégiale par le pape en 1312, cet ancien sanctuaire roman est aujourd'hui le lieu de sépulture de Bertrand de Got, élu pape sous le nom de Clément V. Elle reprend les canons des grandes constructions gothiques d'alors. Le gisant du Pape Clément V est en marbre blanc des Pyrénées, finement sculpté, il est posé sur un haut bahut de marbre noir.

Possibilité de visite de la salle du trésor pour 2 € en sus par personne.

MAZERES : Visite du Château de Roquetaillade

« Site exceptionnel de la Gironde ». Classé Monument Historique en 1840, Roquetaillade est constitué de deux châteaux forts du XII^e et XIV^e siècle, toujours habités et entièrement meublés, par la même famille depuis plus de 700 ans. A découvrir **remparts, tours et donjons du Moyen-âge, chapelle, les premières cheminées Renaissance de la région (1600), mais surtout les intérieurs uniques, classés Monument Historique, « chef-d'œuvre » en France de Viollet-le-Duc.**

Dégustation de vin.

Déjeuner au Château

Après-midi :

BAZAS : Visite guidée de la ville

A pied, partez à la conquête des petites ruelles pavées, des remparts, et admirez les différents monuments de cette jolie ville gasconne : la porte du Gisquet, les hôtels particuliers autour de la place et, bien sûr, la majestueuse Cathédrale Saint-Jean-Baptiste classée au patrimoine mondial de l'UNESCO au titre des chemins de Saint-Jacques de Compostelle.

Retour à HOSSEGOR dans la soirée.

Ven 5

ATELIER PHILOSOPHIE

Ven 12

CONFÉRENCE HISTOIRE ET ARCHÉOLOGIE

Mer 17

ATELIER ÉCRITURES

Temps forts JUILLET 2026

Jeu 2

Sortie : TOUS LES CHEMINS ONT UNE HISTOIRE

Départ d'HOSSEGOR – Parking du Casino à 7h30

Matin :

RDV à MAULEON avec le guide

Visite de la biscuiterie OKIWA

Visite gourmande de la biscuiterie OKIWA, fabrique de succulents biscuits sucrés, salés et le fameux gâteau basque.

Vinaigrerie ST JACQUES

Surprenante découverte d'une gamme de vinaigres élevés sur place et fermentés en fût de chêne selon la méthode dite « D'Orléans »

Déjeuner au Restaurant

Après-midi :

Visite de l'église de l'hôpital STE BLAISE :

Située sur les chemins de ST JACQUES DE COMPOSTELLE et classée au Patrimoines de l'UNESCO découverte du lieu avec son SON ET LUMIÈRE

Camp de Gurs :

Le plus grand camp du Sud de la France, construit en 42 jours, pour interner les combattants de l'armée Espagnole puis centre d'internement pour les indésirables de régime de Vichy et deviendra l'une des bases de la déportation des Juif en France

Retour à HOSSEGOR dans la soirée.

Temps forts AOÛT 2026

Jeudi 20 Août 2026 – Déjeuner gastronomique

Restaurant de fin de semestre – Lieu et tarif communiqués ultérieurement
Avec participation

Bonnes vacances à tous



Réouverture du club le 2 septembre 2026

Temps forts SEPTEMBRE 2026

Jeu 3 Sortie : JOURNÉE BASTIDES DANS LES LANDES
Départ d'HOSSEGOR – Parking du Casino à 7h30

Matin :

LABASTIDE D'ARMAGNAC :

Fondée par le Comte d'Armagnac en 1291, sa place Royale est remarquable. L'organisation urbaine de cette bastide est l'un des plus exceptionnels témoignages en la matière, conservée dans sa structure médiévale originelle jusque dans les moindres détails architecturaux et paysagers (passages, jardins...). La Place Royale et l'église sont des sites inscrits aux Monuments Historiques. On trouve également un lavoir et un moulin du XIVème siècle. Le château du Prada achevé en 1764 avec son vaste parc est également inscrit aux Monuments Historiques.

CRÉON D'ARMAGNAC : Déjeuner au restaurant Auberge des chasseurs

Après-midi :

ST JUSTIN Visite guidée de la bastide

Promenade commentée dans la bastide fondée en 1280 par la vicomtesse de Marsan et les chevaliers hospitaliers de Saint Jean de Jérusalem (futur ordre de Malte). Découvrez l'histoire tourmentée de cette cité guerrière aujourd'hui paisible village de caractère.

ST JUSTIN Visite du château de Fon dat

Charmant château construit en 1607 par Jéhan de Malatrie et remanié au XIV^e siècle en style romantique. Ensemble classé. Promenade commentée, vous découvrirez l'évolution de l'architecture, l'organisation du parc (colombier, miroir d'eau, grand pavillon...), la découverte des essences rares et uniques en Europe dont un Zelkova labellisé Arbre remarquable de France, la vie quotidienne d'autrefois avec la visite du hall d'honneur et de la salle à manger du château.

Retour à HOSSEGOR dans la soirée.

Ven 4 ATELIER PHILOSOPHIE

Lun 14 NUMÉRIQUE

Mer 16 ATELIER ÉCRITURES

Lun 21 YOGA DU RIRE

Lun 21 NUMÉRIQUE

Lun 28 YOGA DU RIRE

Lun 28 NUMÉRIQUE

Temps forts OCTOBRE 2026

Ven 2 ATELIER PHILOSOPHIE

Lun 5 YOGA DU RIRE

Lun 5 NUMÉRIQUE

jeu 8 Sortie : JOURNÉE A ST SÉBASTIEN

Départ d'HOSSEGOR – Parking du Casino à 8h00

Matin :

10H30 SAINT SÉBASTIEN : Visite du musée municipal de SAN TELMO :

Le musée est un centre pluridisciplinaire dans un ancien couvent du XVI^e siècle. Il est divisé en 3 parties (Beaux-Arts, Histoire, Archéologie) dans lesquelles sont exposés des tableaux, sculptures, pièces de monnaie. Il s'agit d'une collection très hétérogène montrant l'évolution de la vie sociale du Pays Basque au cours du temps. On peut également y admirer des pierres sépulcrales, des fronts baptismaux, des toiles de peintres comme le Greco, Alonso Cano, Rubens, Depiece mais aussi d'auteurs Basques contemporains.

13H00 USURBIL : Déjeuner CIDRERIE

La cidrerie appartient à l'histoire du Pays Basque et coule avec elle depuis la nuit des temps. La majorité des cidreries se concentre dans la Guipúzcoa mais quelques-unes existent également en Navarre, Basse-Navarre et Labourd. Chacune produit son propre cidre naturel et dès le mois de janvier, à l'ouverture des barriques, elles se livrent au rituel du « TXOTX » qui vient du mot basque « ZOTZ » signifiant petite branche d'arbre.

Après-midi :

DANCHARIA : arrêt aux ventas, shopping, temps libre

Retour à HOSSEGOR dans la soirée.

Lun 12 YOGA DU RIRE

Lun 12 NUMÉRIQUE

Mar 27 SORTIES, VOYAGES ET ÉVÉNEMENTS : PROJECTION DE FILMS ET DE PHOTOS

15h00 au Studio 40

Temps forts NOVEMBRE 2026

Lun 2 **YOGA DU RIRE**

Ven 6 **ATELIER PHILO**

Ven 5 **LOTO : APRÈS-MIDI RÉCRÉATIVE, NOMBREUX LOTS A GAGNER**

Lun 9 **YOGA DU RIRE**

Lun 9 **ATELIER NUMÉRIQUE – ATELIER FORM' ÉQUILIBRE**

Lun 16 **YOGA DU RIRE**

Mer 18 **ATELIER ÉCRITURES**

Ven 20 **FÊTE DU BEAUJOLAIS NOUVEAU**

Dégustation du Beaujolais autour d'un succulent déjeuner.

Menu :

- Tartinage à volonté
- Garbure
- Filet de truite, petits légumes
- Salmis de palombe, gratin dauphinois
- Salade, fromage, confiture de cerises
- Tarte tropézienne
- Café, digestif

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 d'un montant de 38 €

Lun 23 **YOGA DU RIRE**

Temps forts DÉCEMBRE 2026

Ven 4 ATELIER PHILOSOPHIE

Mer 16 ATELIER D'ÉCRITURES

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU CLUB – ADHÉSIONS 2027 Puis DÉJEUNER PRESTIGIEUX **Date à venir**

- 8h30 à 10h15 : Réception des adhérents pour enregistrer les cotisations
- 10h30 : Studio 40 – Assemblée Générale annuelle exercice 1.12.2025 au 30.11.2026
- 11h45 : RV à l'office de Tourisme d'Hossegor pour l'accès aux bus
- 12h15 : Départ
- Retour vers notre ville

FIN DE NOS ACTIVITÉS DE L'ANNÉE.

JOYEUX NOËL – BONNE ANNÉE !!

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

Une santé de fer, un moral d'acier...

Que tous vos vœux deviennent réalité : voilà ce que nous vous souhaitons pour cette année 2027



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 après la pandémie. 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 entreprises qui pourraient être intéressées par cette démarche. En nous accordant une participation financière, 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 pourrons 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

Du 9 au 13 Mars 2026

La Dolce Vita à Rome

Les Musées du Vatican, la Chapelle Sixtine, la Basilique Saint Jean de Latran, le Colisée, Les Studios Cinecittà, les cryptes et les catacombes des Capucins.

5 jours - 4 nuits



Du 29 Mai au 2 Juin 2026

Arles, la Provence et les Saintes Maries de la Mer

5 jours - 4 nuits

Du 29 Mai au 2 Juin 2026

Arles, la Provence et les Saintes Maries de la Mer

5 jours - 4 nuits



Les documents administratifs des voyages seront à récupérer au bureau

ou à télécharger sur le site internet du club :

www.espacecultureletloisirshossegor.fr



Tarif :
1 690 €



La Dolce Vita à Rome
Du 09 au 13 Mars 2026



Jour 1 : Hossegor - Bordeaux - Rome

Départ en autocar de Hossegor. Convocation à l'aéroport de Bordeaux. Envol à 11h35. Arrivée à 13h40. Accueil par votre guide et transfert vers le centre ville de Rome, pour une découverte panoramique de la ville. Installation à l' hôtel 4****. Dîner. Logement.

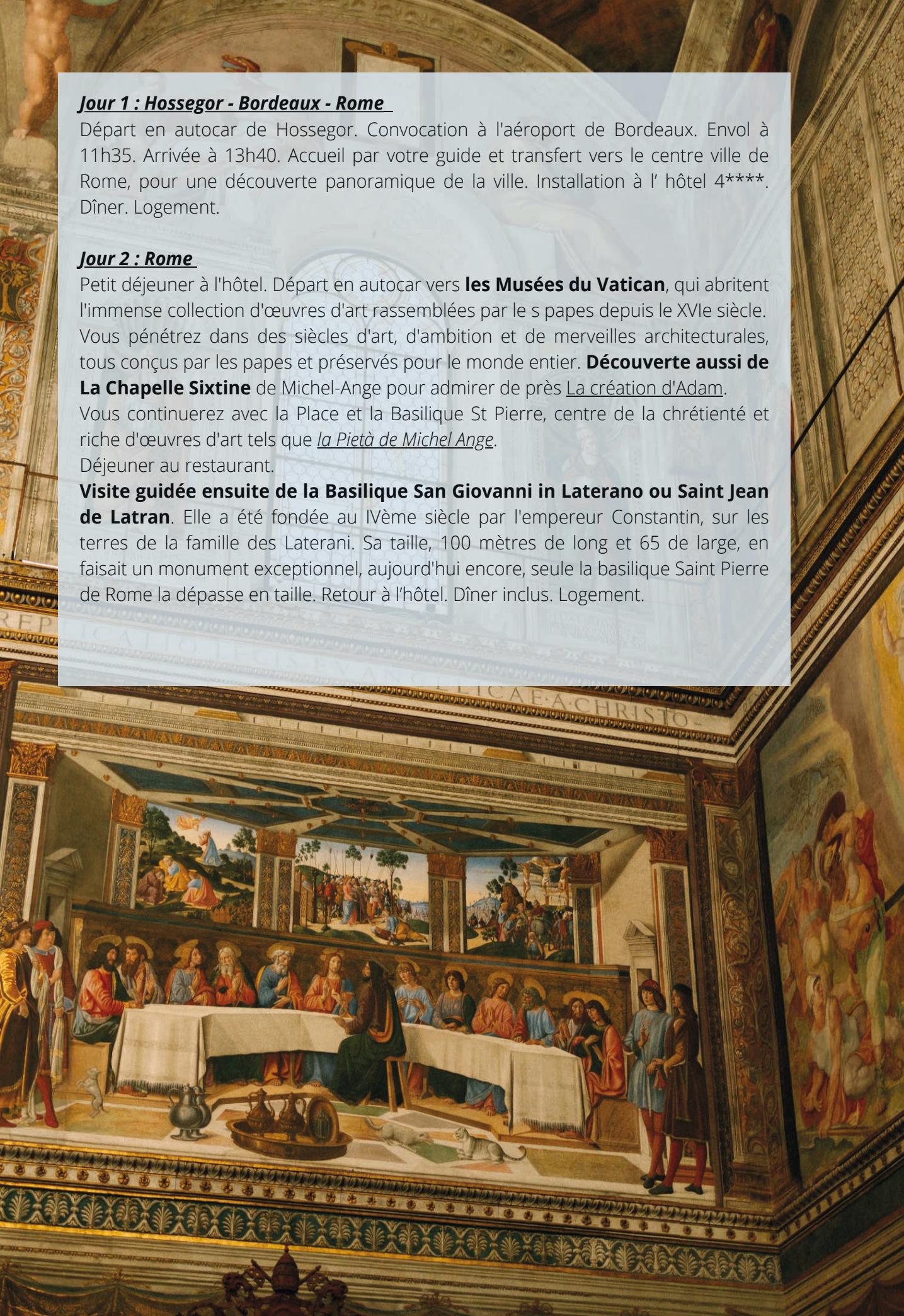
Jour 2 : Rome

Petit déjeuner à l'hôtel. Départ en autocar vers **les Musées du Vatican**, qui abritent l'immense collection d'œuvres d'art rassemblées par les papes depuis le XVI^e siècle. Vous pénétrez dans des siècles d'art, d'ambition et de merveilles architecturales, tous conçus par les papes et préservés pour le monde entier. **Découverte aussi de La Chapelle Sixtine** de Michel-Ange pour admirer de près La création d'Adam.

Vous continuerez avec la Place et la Basilique St Pierre, centre de la chrétienté et riche d'œuvres d'art tels que la Pietà de Michel Ange.

Déjeuner au restaurant.

Visite guidée ensuite de la Basilique San Giovanni in Laterano ou Saint Jean de Latran. Elle a été fondée au IV^e siècle par l'empereur Constantin, sur les terres de la famille des Laterani. Sa taille, 100 mètres de long et 65 de large, en faisait un monument exceptionnel, aujourd'hui encore, seule la basilique Saint Pierre de Rome la dépasse en taille. Retour à l'hôtel. Dîner inclus. Logement.



Jour 3 : Rome antique et Rome Baroque

Votre matinée sera consacrée à la découverte de la **Rome Antique**. Le Forum romain et la colline du Palatin vous introduiront au cœur de l'Empire romain, où mille ans d'Histoire se superposent. Vous y découvrirez tout un ensemble de monuments et de ruines qui laissent imaginer l'importance de l'endroit. Sans cesse agrandi depuis Jules César, le Forum était le centre politique de tout l'Empire romain. Visite.

Puis **entrée au Colisée**, construit il y a près de deux mille ans : il pouvait accueillir jusqu'à 55 000 spectateurs. La foule s'y rassemblait lors de jeux où s'affrontaient gladiateurs et animaux sauvages.

Déjeuner au restaurant.

Visite guidée de la Rome Baroque avec ses places et fontaines : Une agréable promenade vous fera découvrir le centre historique de Rome et vous conduira de la piazza del Popolo à la place d'Espagne, dominée par la façade colorée de l'église de la Trinité-des-Monts, puis à la fontaine de Trevi, chef-d'œuvre du baroque romain tardif... Vous poursuivrez votre promenade vers la place Navone, manifeste de l'art baroque où Bernin et Borromini rivalisèrent avec bonheur.

Retour à l'hôtel, dîner et logement.



Jour 4 : Rome

Petit déjeuner à l'hôtel. **Visite des Studios Cinecittà**, qui sont l'un des symboles de l'industrie cinématographique mondiale.

On y a tourné des fictions, des publicités et des clips vidéo, ainsi que plus de 3000 films, dont 90 nominés aux Oscars et 47 gagnants dans ses différentes catégories.

Beaucoup de réalisateurs et acteurs italiens ont travaillé dans ces studios historiques, tels que Federico Fellini, Ettore Scola, Sergio Leone, Roberto Benigni, Luchino Visconti, Anna Magnani, Alberto Sordi, Vittorio De Sica, Sophia Loren, Gina Lollobrigida, Claudia Cardinale.

Plus récemment, les studios de Cinecittà ont accueilli les scènes de certaines grandes productions américaines telles que L'Étalon noir de Carroll Ballard (1977), Le Parrain - 3e partie de Francis Ford Coppola (1990), Daylight de Rob Cohen (1996), Le patient anglais de Anthony Minghella (1996), Gangs of New York de Martin Scorsese, La Vie aquatique de Wes Anderson, La Passion du Christ de Mel Gibson et la série télévisée Rome (2005-2007), Zoolander 2 (2015) et le remake de Ben-Hur (2016).

Déjeuner au restaurant.

Après midi dédiée à l'exploration **des cryptes et des catacombes des Capucins** lors d'une visite guidée. Découvrez les tunnels et les salles secrètes qui serpentent sous les rues de Rome, parmi les sites les moins connus et les plus cachés du christianisme.

Retour à l'hôtel, dîner et logement.

Jour 5 : Rome - Bordeaux - Hossegor

Petit déjeuner à l'hôtel. Transfert dans la matinée vers l'aéroport de Rome. Envol pour Bordeaux. Retour en autocar vers Hossegor.



Horaires des vols :

Bordeaux / Rome : 11h35 / 13h40

Rome / Bordeaux : 11h45 / 13h55



Le prix comprend :

Le transport en autocar Hossegor / aéroport de Bordeaux aller retour
Le transport aérien sur vols réguliers directs Bordeaux / Rome / Bordeaux (1 valise en soute de 10 Kg incluse par personne)
Les taxes aériennes
Le transport en autocar privatif à Rome
L'hébergement 4 nuits en hôtel 4****
(Quartier Vatican)
La pension complète du dîner jour 1 au petit déjeuner jour 5
les boissons aux repas
Les visites et entrées selon le programme avec des guides locaux
La taxe de séjour à Rome : 30 € / personne
Les audiophones pour les visites
Les pourboires aux guides et conducteur
Les assurances assistance rapatriement, annulation, multirisques

Le prix ne comprend pas :

Le supplément chambre individuelle : + 339 € (6 chambres disponibles)
Toutes prestations non mentionnées



Arles, la Provence et les Saintes Maries de la Mer



Dates proposées :Du 29 Mai au 02 Juin 2026

Tarif par personne : 1 067 €

Jour 1 : Hossegor - Arles

Départ en autocar de Hossegor, en direction de la Provence. Déjeuner en cours de route. Arrivée dans l'après midi à l'hôtel. Installation à l'hôtel, dîner et logement.

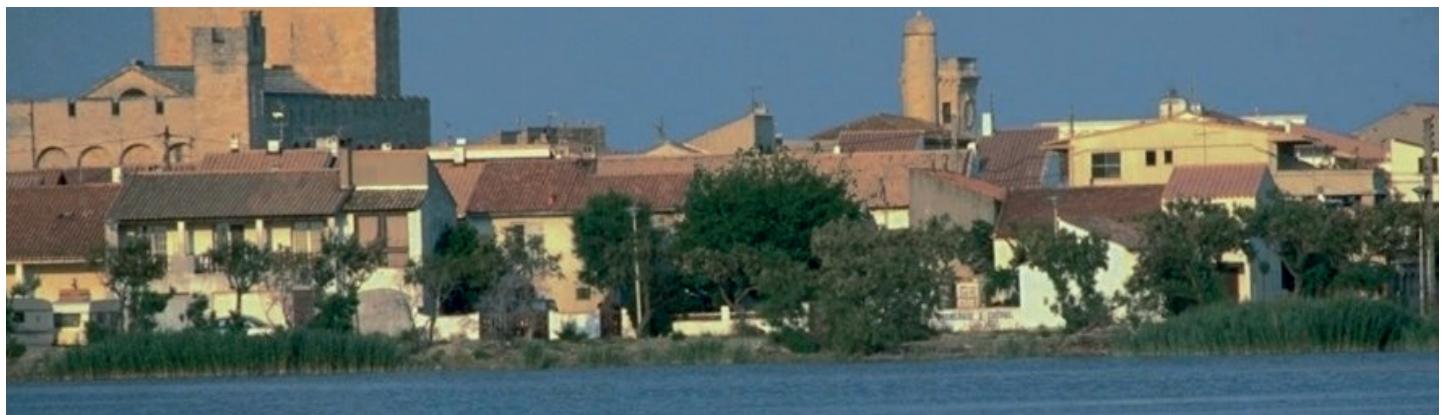
Jour 2 : Arles - Saintes Maries de la Mer

Petit déjeuner.

Vous débuterez la journée **par une visite de Arles** : remontez le temps et découvrez les siècles qui ont fait l'histoire et la richesse de cette ancienne cité romaine. Explorez les ruelles pavées et les vestiges historiques, immergés dans le riche patrimoine qui a marqué cette cité au fil des siècles. Déjeuner au restaurant.

Départ **vers la Camargue et les Saintes Maries de la Mer** : à travers des anecdotes insolites, vous découvrirez le village avec votre guide qui vous donnera de nombreuses explications afin de comprendre l'histoire de ce village et ses secrets : les Arènes et ses cocardiers les plus emblématiques, le Port de plaisance (Port Gardian), les Cabanes de Gardian, la Croix de Camargue et pour finir, un lieu mythique qui accueille chaque année de nombreux pèlerinages, l'église Notre Dame de la Mer et sa vue panoramique depuis son toit terrasse.

Dîner et logement.



Jour 3 : Arles et Van Gogh

Petit déjeuner.

Visite d'Arles autour de Van Gogh. Il a passé 16 mois (entre février 1888 et mai 1889) à Arles. Il réalisa environ 300 dessins et peintures. Cette visite vous permettra de retourner sur ses traces, comme par exemple :

la place du Forum pour Le café le soir ; le pont de Trinquetaille correspond à L'escalier du pont de Trinquetaille, le quai du Rhône à La nuit étoilée, la place Lamartine à La maison jaune, etc...

Visite de la Fondation Vincent Van Gogh pour y admirer ses chefs d'œuvre.

Déjeuner au restaurant.

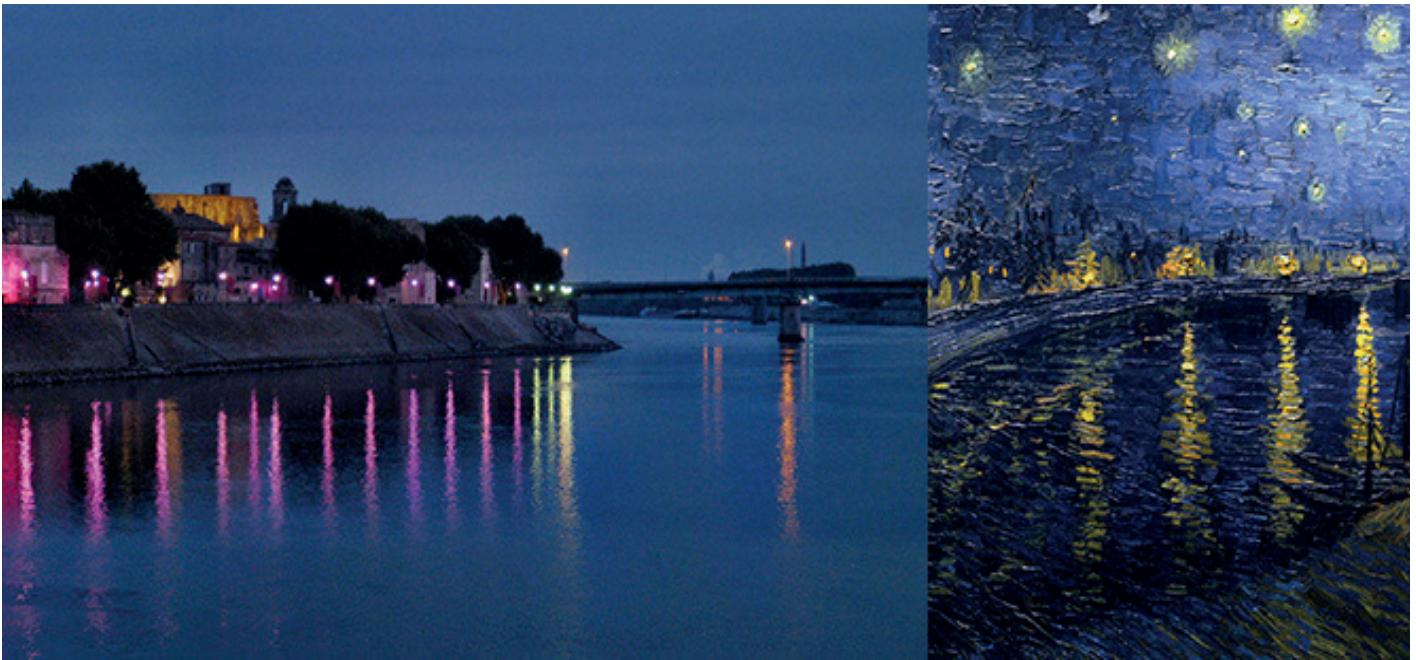
Puis **balade pédestre à Fontvieille**, autour du moulin dessiné par Vincent Van Gogh et au moulin d'Alphonse Daudet.

Visite ensuite du Monastère Saint Paul de Mausole, chef d'œuvre de l'art roman qui retrace l'année où l'artiste y était interné.

Cette période saint-rémoise est considérée comme majeure dans l'oeuvre de Van Gogh : des tableaux parmi les plus connus sont :

Les Iris, La nuit étoilée, Oliveraie, Champ de blé avec cyprès, Les premiers pas, Champ de blé au faucheur, La sieste, Les cantonniers, Jardin de l'hospice St-Paul, Vase avec Iris, La chambre de Vincent à Arles, etc...

Retour à Arles. Dîner. Logement.



Jour 4 : Les Baux de Provence

Petit déjeuner. Départ vers les Baux de Provence.

L'architecture des Baux-de-Provence traduit une histoire riche, faite d'une succession d'occupations humaines, aux vies et aux usages variés.

Chaque hôtel particulier comme chaque bâtiment du village possède sa propre histoire et recèle mille secrets qu'un simple regard ne peut déceler.

En compagnie de **votre guide conférencier, cette visite** vous invite à un voyage insolite au cœur de la Cité, vous permettant ainsi de découvrir l'histoire singulière de ce lieu unique.

Arrêt dans une exploitation et fabrication d'huile d'olives. Visite et dégustation.

Déjeuner au restaurant.

Découverte des Carrières des Lumières.

Elles présentent une exposition immersive dédiée à un artiste souvent peintre. À travers cette rétrospective numérique, sa palette lumineuse et ses compositions animeront les parois centenaires de ce lieu historique. (programmation inconnue pour 2026).

Dîner. Nuit à l'hôtel.



Jour 5 : Arles - Hossegor

Petit déjeuner.

Trajet retour vers le Sud Ouest.

Déjeuner au restaurant. Arrivée à Hossegor en fin d'après midi.

Le prix comprend :

Le transport en autocar

L'hébergement en hôtel 3* à Arles ou environs, base chambre double

La pension complète du déjeuner jour 1 au déjeuner jour 5

Les boissons aux repas : ¼ vin et eau

Les entrées et visites mentionnées au programme

Les pourboires aux guides et conducteur

Les assurances assistance rapatriement, annulation / bagages, multirisques

Le prix ne comprend pas :

Le supplément chambre individuelle : + 157 € (nombre limité)

Toutes prestations non mentionnées

BASE DE REALISATION : A PARTIR DE 30 PERSONNES

Guatemala – Honduras

13 Jours



DATES PROPOSEES : DU 11 AU 23 NOVEMBRE 2026
(dates à reconfirmer)

TARIF AU DEPART DE HOSSEGOR : 2809 €

JOUR 1 : HOSSEGOR – BILBAO

Départ en autocar dans l'après midi, en direction de l'aéroport de BILBAO. Installation à l'hôtel proche de l'aéroport. Dîner et logement.

JOUR 2 : BILBAO – GUATEMALA CITY

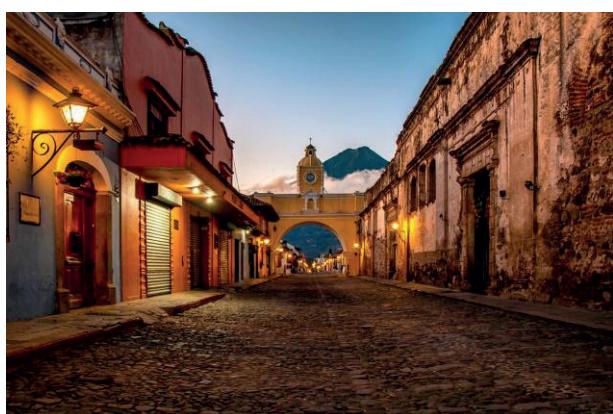
Petit déjeuner à l'hôtel. Envol pour GUATEMALA CITY via MADRID.

Accueil à l'arrivée par votre guide local francophone.

Guatemala City est la capitale économique, gouvernementale et culturelle de la République du même nom, et également la plus grande métropole d'Amérique centrale.

Installation à l'hôtel et **verre de bienvenue**.

Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 3 : GUATEMALA CITY (5H00) COBÁN

Petit déjeuner américain.

Visite du **Musée Popol Vuh** qui abrite l'une des plus importantes collections d'art maya au monde.

Puis découverte de **Guatemala City**, capitale du Guatemala à partir de 1775. Les patios des maisons du centre-ville donnent un charme particulier à la ville qui fut fondée pratiquement au début du XIX siècle. Arrêt au **Parc Central**, devant le **Palais National** et visite de la **Cathédrale**.

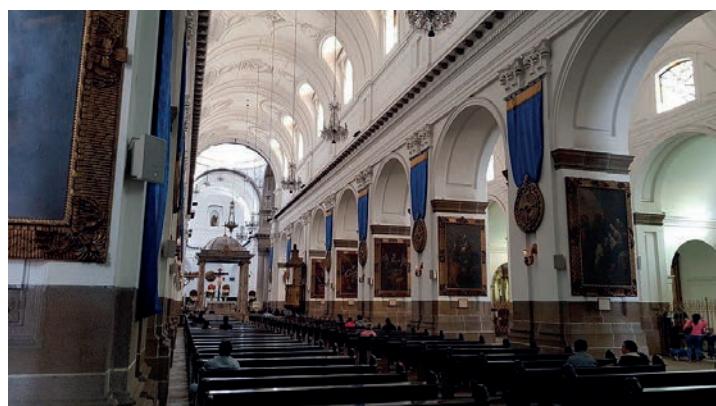
Visite du marché central pour se promener au milieu des fruits et légumes du Guatemala, connu aussi comme le verger de l'Amérique Centrale et au milieu des « comedores » (petits restaurants typiques situés en plein marché).

Déjeuner dans un restaurant local pour déguster une viande typique à base de « roucou », accompagné du son des marimbas.

Départ vers le Sud de la ville de **Cobán** située dans la région indienne Q'eqchié, très traditionnelle.

Installation à l'hôtel et **verre de bienvenue**.

Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 4 : COBAN - EL CEIBAL - FLORES

Petit déjeuner américain.

Départ pour la **visite du centre-ville de Cobán**, son marché et ses monticules sacrés où les Q'eqchis continuent à présenter leurs offrandes sur les autels de leurs dieux.

Puis descente vers **les terres basses du Nord**, où la forêt vierge a récemment été en grande partie détruite. On arrive ainsi, par une piste au milieu de zones encore boisées, au **site maya mystérieux de Ceibal**, dont certaines stèles sont parmi les mieux conservées.

Déjeuner dans un petit restaurant local de la région.

Visite des ruines mayas, composées de nombreux petits temples, dont la majorité sont encore ensevelis sous la végétation luxuriante. Vous découvrirez les restes du centre cérémoniel avec une remarquable collection de stèles sculptées en bas-relief dans une pierre au grain très fin et très dur, ce qui explique l'exceptionnelle qualité de ces sculptures et leur excellent état de conservation.

En fin d'après-midi, arrivée dans la région du **lac Petén Itzáe**.

Installation à l'hôtel et **verre de bienvenue**. **Dîner** et nuit à l'hôtel.



JOUR 5 : FLORES - TIKAL - RIO DULCE

Petit déjeuner américain.

Départ pour le **site de Tikal**, situé au milieu d'une jungle épaisse, protégée en tant que Parc National. Il possède quelques-uns des plus beaux arbres du monde, et l'on y trouve près de 300 espèces d'oiseaux, de singes, ou encore de jaguars... Ce site splendide, inscrit par l'Unesco tant au Patrimoine Naturel qu'au Patrimoine Culturel de l'Humanité, témoigne de la grandeur d'une civilisation disparue et fut vraisemblablement habité dès le VII^{ème} siècle avant J.C. par une ethnie ancêtre des Mayas. Les pyramides principales sont entourées par des monuments et palais de l'ère classique.

Déjeuner sur le site au milieu de la végétation.

Puis route vers **l'Atlantique du Guatemala**.

L'après-midi continuation vers le **Río Dulce**, en pleine ambiance tropicale.

Installation à l'hôtel et **verre de bienvenue**. **Dîner** et nuit à l'hôtel.



JOUR 6 : RIO DULCE – LIVINGSTON - RIO DULCE

Petit déjeuner américain.

Embarquement à bord de bateaux pour descendre les très belles gorges du Río Dulce.

La balade est somptueuse, la rivière s'écoule à travers l'un des plus spectaculaires précipices, au cœur d'une jungle couvrant les collines au sud de Livingstone. Le fleuve, à l'origine très large, se rétrécie au cours du voyage, et la végétation luxuriante sur les flancs des montagnes entourant le fleuve est gigantesque. Sur les rives du fleuve, à ses endroits les plus étroits, des pêcheurs vivent dans des huttes en bois sur pilotis, exclusivement de la pêche.

Passage devant le **Castillo San Felipe**, bâti par les Espagnols au XVII ème siècle pour empêcher l'accès aux pirates. Diverses sortes d'oiseaux nichent dans des arbres à grandes racines aériennes caractéristiques des mangroves, des lotus recouvrent par moment le bord de l'eau. Les rives du fleuve deviennent très abruptes, et on arrive dans une sorte de canyon complètement recouvert par la jungle.

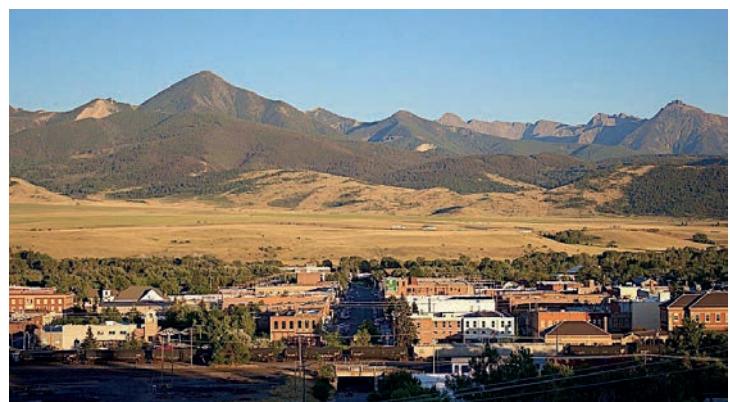
Arrêt le long du fleuve pour un déjeuner Tapado, plat typique de la région à base de poissons et de lait de coco.

Débarquement à **Livingston**.

Visite et promenade dans ce lieu du bout du monde. Toute la saveur des Caraïbes se retrouve dans les rues de cette petite ville peuplée de **Garifunas**, nom donné aux habitants de la côte issus du métissage africains et indiens caraïbes, qui maintiennent leurs traditions ancestrales et sont très attachés à leurs racines.

Dégustation d'une « coco loco ».

Traversée retour vers Rio Dulce et transfert vers votre l'hôtel. **Dîner** et nuit à l'hôtel.



JOUR 7 : RIO DULCE - QUIRIGUA - COPAN

Petit déjeuner américain.

Départ dans le courant de la matinée pour **Quirigua**, situé dans la vallée du Motagua, qui offre une végétation luxuriante. **Visite du site archéologique** inscrit par l'Unesco au Patrimoine Culturel de l'Humanité. Il vous surprendra par la finesse de ses stèles ouvragées, parmi lesquelles certaines atteignent plus de 10 mètres de hauteur. Les textes hiéroglyphiques n'ont pas encore livré leurs secrets.

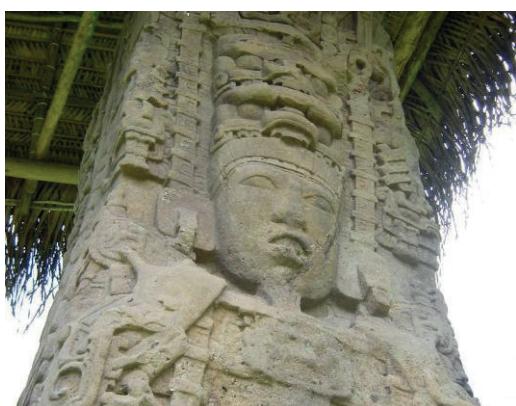
Déjeuner du plat typique du Guatemala (viande de bœuf accompagné d haricot et guacamole) tardif à Río Hondo.

Continuation vers **Copán** au Honduras et passage de la frontière.

Installation à l'hôtel et **verre de bienvenue**.

Dîner dans un restaurant situé dans la ville coloniale de Copan pour déguster un plat typique du Honduras.

Nuit à l'hôtel.



JOUR 8 : COPAN - GUATEMALA CITY

Petit déjeuner américain.

Visite de la zone archéologique de Copán. C'est l'un des sites les plus étonnans d'Amérique Centrale, surnommé l'Alexandrie du monde Maya. C'est le site où vous verrez le plus grand nombre de stèles et monuments sculptés, avec de somptueuses inscriptions hiéroglyphiques, qui en font l'un des centres d'art les plus féconds et les plus raffinés du monde Maya.

Puis **visite du Musée des Sculptures** qui renferme des collections de sculptures, de céramique (vases peints), d'objets en obsidienne...

Déjeuner champêtre à l'ombre des arbres du site.

Retour vers le Guatemala et passage de nouveau à **Rio Hondo**.

Installation à l'hôtel et **verre de bienvenue**.

Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 9 : GUATEMALA CITY - CHICHICASTENANGO - ATITLAN

Petit déjeuner américain.

Départ matinal pour **Chichicastenango**. Situé à 2 150 mètres d'altitude. C'est le moine franciscain Fray Francisco Jimenez qui découvrit au XVII^{ème} siècle le "Popol Vuh", décrivant l'histoire mythique des ancêtres Quichés et de leur migration.

Visite du marché. Le village est alors envahi par une foule des paysans indiens et de marchands venus des villages des environs, parfois d'assez loin, qui installent leurs éventaires à la lueur des bougies.

Visite de l'église Santo Tomas, bâtie en 1540 et rendue célèbre par le déploiement d'une profonde dévotion païenne. Les indiens Quichés déposent leurs offrandes sur les marches de l'église et entretiennent un petit foyer dédié à leurs divinités.

Visite d'ateliers de fabrication des costumes utilisés par les indiens pour leurs danses et leurs fêtes (petite démonstration de **danses folkloriques** traditionnelles).

Départ pour la visite du cimetière de Chichicastenango, reconnu pour ses couleurs vives mais aussi pour être un lieu sacré par ses habitants où on pourra observer les chamanes réaliser des cérémonies Mayas.

Déjeuner organisé par une famille Quiché avec dégustation d'alcool local et possibilité de participer à la préparation des galettes de maïs (**tortillas**).

Continuation vers Panajachel, située sur les bords du **lac Atitlan**, considéré comme l'un des plus beaux paysages du monde, il doit son existence à la présence de blocs recouverts de lave au fond d'une cuvette. Situé à 1 540 m d'altitude, le lac aux eaux couleur indigo s'étend sur une superficie de 130 Km² : son niveau change selon les infiltrations souterraines et sa profondeur moyenne est de 300 m. Il est dominé par trois volcans de plus de 3000 mètres d'altitude : Atitlan, Toliman et San Pedro.

Installation à l'hôtel et **verre de bienvenue**.

Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 10 : ATITLAN - ANTIGUA

Petit déjeuner américain.

Traversée en barque du lac Atitlan et visite du village Tz'utujil de San Juan La Laguna. Les rives du lac sont parsemées de villages indiens et une promenade en bateau vous fera découvrir leur vie locale. San Juan est rendu particulièrement intéressant par ses associations qui essayent de préserver leurs coutumes ancestrales et d'aider à la protection de l'environnement et écosystème du lac Atitlan.

Visite des associations de femmes tisserandes qui gardent les techniques ancestrales pour tisser et utilisent des produits organiques et naturels. Puis visite de l'association des sages-femmes et guérisseuses du village.

Un guide agriculteur du village nous emmènera au milieu des plantations de maïs pour nous expliquer tout le processus de cette ingrédient sacré pour le peuple Maya. Selon la bible Maya, les hommes ont été faits de maïs et le nom de peuple, Tzu tujil signifie « fleur de maïs ». Pendant cette visite, on comprendra toute la signification et importance de cette céréale originaire du continent américain.

Déjeuner typique chez plusieurs familles de San Juan et cours de cuisine.

Trajet retour entre les familles et l'embarcadère en Tuk Tuk.

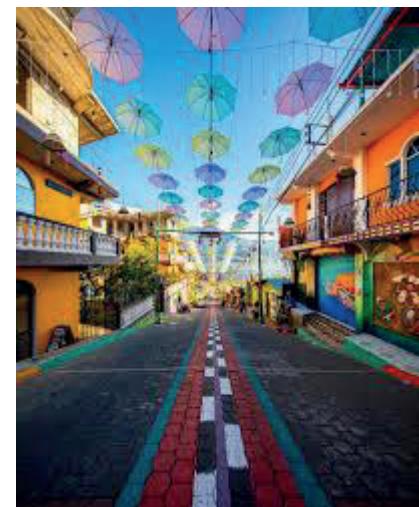
Retour en Bateau vers **Pananajachel**.

Continuation vers **Antigua**, charmante cité coloniale située à 1 530 mètres d'altitude.

Arrivée à Antigua, Classée Monument National et Monument des Amériques depuis 1965, l'Unesco promut la ville au rang de **Patrimoine Culturel de l'humanité** en raison de sa splendeur et de sa richesse culturelle.

Installation à l'hôtel et **verre de bienvenue**.

Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 11 : ANTIGUA

Petit déjeuner américain.

Départ en bus tôt le matin et transfert vers le Volcan Pacaya.

Arrivée au pied du volcan et ascension du volcan.

Photo du superbe panorama et balade de 45 minutes pour observer les laves refroidies et en fusion (en période d'éruption), avec nos guides spécialistes.

Le Pacaya est un volcan actif de 2 552 mètres d'altitude situé en périphérie de la ville d'Antigua. Il fit éruption pour la première fois il y a environ 23 000 ans et depuis l'arrivée des espagnols il a fait éruption au moins vingt-trois fois. Après être resté endormi durant près d'un siècle, il entra en éruption en 1961 ; depuis, son activité est relativement constante.

Redescente au pied du volcan.

En fin de matinée **route en direction des thermes de Santa Teresita** qui offrent un réseau de circuit thermal impressionnant avec des sources chauffées par le volcan. Les bienfaits de ces eaux sont reconnus, notamment les vapeurs de soufre qui soignent les voies respiratoires.

Déjeuner dans le restaurant des thermes.

Détente dans les thermes (prêt de serviettes fourni)

Retour à **Antigua** en cours d'après-midi. Apéritif sur une terrasse dominant la cité.

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



JOUR 12 : ANTIGUA / GUATEMALA CITY

Petit déjeuner à l'hôtel.

Visite à pied d'**Antigua** : le **couvent Santa Clara** fondé en 1699, détruit en grande partie par les séismes, offre de magnifiques prestiges tels que son majestueux cloître et sa ravissante fontaine ; la **cathédrale** dominant la **Place d'Armes**, entourée par les anciens édifices du Gouvernement avec le **Palais des Capitaines Généraux** construit en 1549 et l'hôtel de Ville. L'**église San Francisco** érigée par les franciscains du XVI^e siècle jusqu'au début du XVIII^e siècle et où repose Saint Pedro de Bethancourt, est un important lieu de pèlerinage d'Amérique Centrale.

Découverte d'une taillerie de jade, la pierre sacrée des Mayas.

Puis visite de l'église de La Merced et sa magnifique façade baroque, et **dégustation une boisson chaude à base de maïs ou riz sur la place de l'église.**

Déjeuner dans un restaurant traditionnel pour déguster le plat typique du Guatemala : le Pepian (viandes cuisinées dans une sauce à base de graines de courges grillées et servies avec du riz, des carottes...).

Transfert vers l'aéroport de Guatemala City et assistance aux formalités d'embarquement. Envol pour Madrid. Nuit à bord.



JOUR 13 : MADRID – BILBAO – HOSSEGOR

Prestations à bord. Correspondance pour BILBAO. Retour en autocar vers Hossegor.

Le prix comprend :

Le transport en autocar de Hossegor vers l'aéroport de Bilbao aller retour

Le transport aérien Bilbao / Madrid / Guatemala City / Madrid / Bilbao

Les Taxes aériennes

1 valise en soute de 23 Kg / personne

L'hébergement en hôtel à proximité de l'aéroport de Bilbao, base chambre double

L'hébergement dans des hôtels 3* et 4*, en chambre double, avec bains ou douches,

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

Les boissons aux repas : 1 bière ou 1 soda ou 1 bouteille d'eau minérale (0.50 ml)

Un verre de bienvenue à l'arrivée dans chaque nouvel hôtel,

Les excursions et visites mentionnées au programme,

Le transport en autocar au Guatemala,

Un guide-accompagnateur guatémaltèque diplômé d'état, parlant français, au Guatemala,

Un guide local spécialisé pour la visite du site de Copán, au Honduras,

Le port des bagages dans les hôtels et les aéroports,

Les taxes et services hôteliers

La taxe de sortie frontière terrestre du Guatemala

La taxe frontière d'entrée au Honduras

Les assurances assistance rapatriement, annulation / bagages, multirisques

Les pourboires aux guides et conducteurs

Le prix ne comprend pas :

Le supplément chambre individuelle : + 420 €

Toutes prestations non mentionnées

BASE DE REALISATION : A PARTIR DE 30 PERSONNES

FORMALITES : PASSEPORT EN COURS DE VALIDITE

COMPAGNIE AERIENNE : IBERIA

Nos partenaires



**Voyages
DARRIOT**

40250 SOUPROSSE
Tél. 05 58 44 22 50
Fax 05 58 44 22 94



NOVA VOYAGES
Faites voyager vos envies

NOVA VOYAGES -
à Tarbes en Hautes-Pyrénées

Téléphone : 05 82 15 01 82
Adresse mail : contact@novavoyages.fr
Site web : <https://www.nova-voyages.fr>



Champagne CHASSENAY d'ARCE

*Pour vos commandes, s'adresser
au bureau du club*



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



**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



LA CÔTE D'ARGENT

HÔTEL ** - BAR - RESTAURANT



1 avenue du Tuc Dous Brocs à Seignosse Bourg
www.hotelcoteargent.com - Tél. +33 (0)5 58 72 80 01

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



Conception et maîtrise d'œuvre d'aménagements paysagers



MÉCANIQUE
CARROSSERIE
TOUTES ASSURANCES
TOUTES MARQUES

SARL ZUBIETA

GARAGE DE L'AVENUE

Vente de véhicules
IMPORT - NEUF - OCCASION
105 Av.du TCF 40150 HOSSEGOR

Tél : 05 58 43 50 38

mail : garage.zubieta@wanadoo.fr

océan
AQUITaine

AGENCE IMMOBILIÈRE
SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ

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

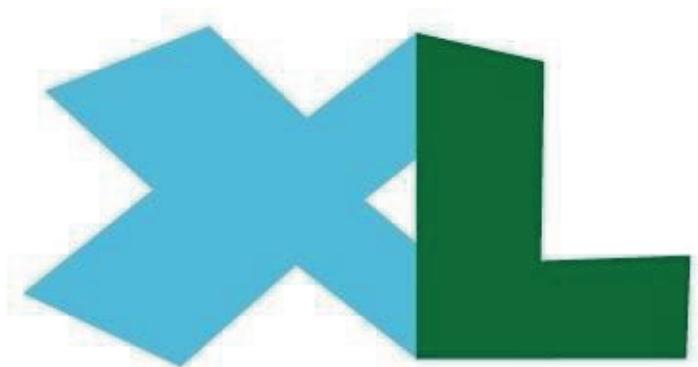
L'agence immobilière Océan Aquitaine est
implantée à Hossegor

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.

Nous remercions
Le département des Landes
pour leur soutien financier



**Département
des Landes**

Zélia BEGARD

Tél.: 06.85.45.08.05

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



Nous remercions
la mairie de Soorts-Hossegor
pour leur soutien financier



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



Stéphane LABORDE ■

Z A Tuquet 2, n°250
40150 ANGRESSE

📞 06 70 32 47 29

s1peinture40@gmail.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

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.angélique@gmail.com



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

Gestion administrative :

- Gestion / Crédit 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.angélique@gmail.com

Téléphone : 06.71.30.24.63



Sud Ouest

**AGENCE DE
CAPBRETON**

2 Rue du Général de Gaulle,

40130 Capbreton

Téléphone : 05 58 58 78 02



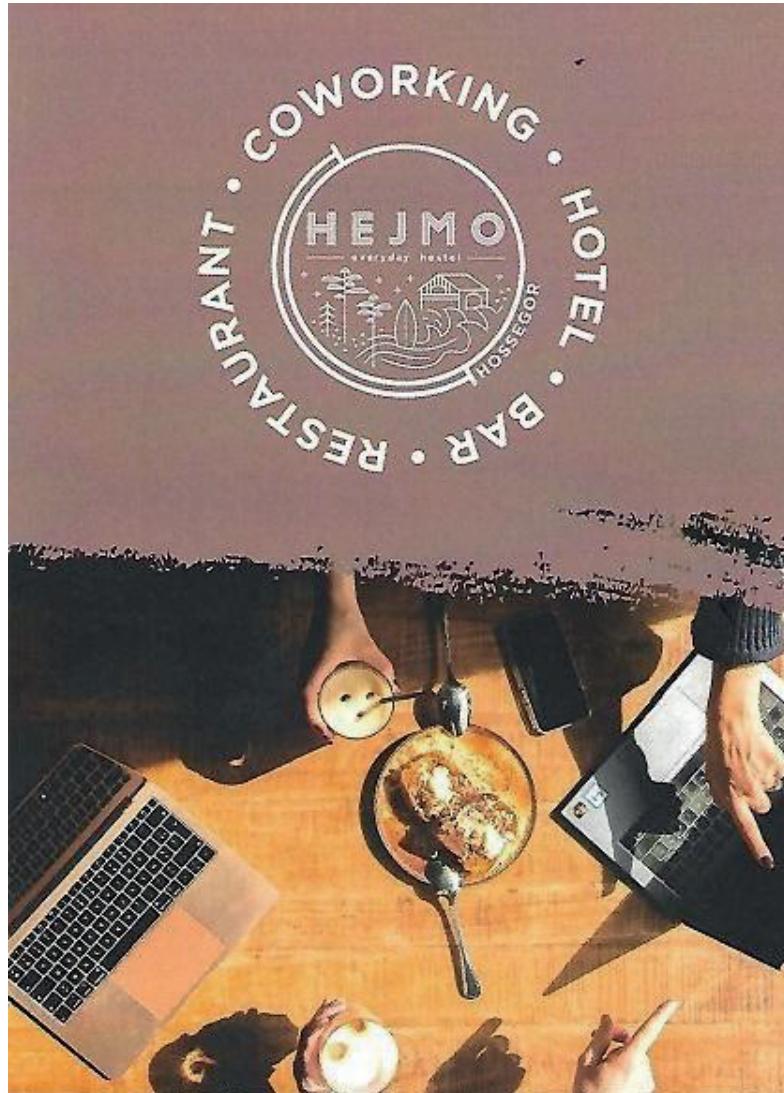
BOUTIQUE PHARE

666 Avenue du Touring
Club de France
Hossegor

www.boutiquephare.com



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



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

Ne pas jeter sur la voie publique. Imprimé par Printclock.com. Photographe Maxime Guerrin. Création Samantha de Biasi.



Halles d'Hossegor

Sur place ou
à emporter

Tél : 06.08.51.56.12

