



Le mois de mai, c'est le moment de préparer la saison prochaine et de penser aux **réinscriptions**.

Si vous pratiquez une activité pour l'année 2023-2024, vous aurez la possibilité du 27 mai au 6 juin 2024 de vous réinscrire en priorité.

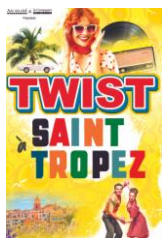
Renseignements auprès de votre intervenant ou au siège.

Pour toute nouvelle inscription à une activité pour la **saison 2024-2025**, il faudra attendre la journée **portes ouvertes samedi 15 juin 2024**.

L'**aquagym** n'étant pas concernée, la date d'inscription vous sera communiquée en juin, suivant les disponibilités de l'Agglo.

Rappel inscriptions en cours : il reste quelques places disponibles pour :

LES ÉVÉNEMENTS ET SORTIES



⇒ **sortie spectacle musical : Twist à St Tropez mercredi 22 mai 2024 à 15h au Théâtre du Rhône.** Les artistes de la Compagnie Trabucco (chanteurs, danseurs, comédiens) vous transportent dans une ambiance rétro des années 60 et 70, avec des chansons mythiques qui ont marqué toute une génération. Inscriptions → 26€ / adhérent au lieu de 29€.

LES VOYAGES

- ⇒ **séjour de 3 jours autour de Verdun : du vendredi 5 au dimanche 7 juillet 2024.**
- ⇒ **séjour de 2 jours en Auvergne : du jeudi 26 au vendredi 27 septembre 2024.**
- ⇒ **séjour de 4 jours c'est la fête en Espagne : du lundi 11 au jeudi 14 novembre 2024.**



Nouveau : pré-inscriptions par téléphone vendredi 26 avril 2024

LES ATELIERS ET STAGES



⇒ atelier « comment oser dire non et le faire avec bienveillance » :

mardi 15 mai 2024 de 10h30 à 12h à Davin. « Je n'ai pas osé », « je n'ai pas su dire », « j'ai hésité ». « Et je m'en veux ! ». Vous vous reconnaissez ? Dans cet atelier, il sera abordé les notions d'autorité, de limites, de peur, mais aussi de

force et de douceur et de communication positive. S'affirmer avec bienveillance, c'est nourrir la relation à l'autre et surtout à soi-même. Inscriptions → 15€ la séance.

⇒ atelier « dessinez avec vos petits-enfants » : **mercredi 29 mai 2024 à 14h au siège.**

Floriane vous propose de partager un moment créatif pour dessiner et/ou mettre en couleur le printemps. Seul ou avec vos petits-enfants libérez votre créativité.

Inscriptions → 5€ par adhérent, 8€ adhérent + enfant la séance.



LES ÉVÉNEMENTS ET SORTIES

⇒ L'activité **généalogie** propose une sortie aux **archives de Valence**

jeudi 23 mai 2024 de 9h30 à 11h30. Les archives municipales de Valence couvrent la période 1192-2017. L'intervenante aidera aux recherches et il y aura un temps d'explications sur « comment fonctionne la salle de lecture ». Visite très rare exclusive. Places limitées - Inscription gratuite au siège.



⇒ **repas Activ'fourchette : jeudi 30 mai 2024 dans le parc Davin**

(ouverture des portes à 11h45). Partagez un moment convivial lors de ce déjeuner en extérieur : apéritif, couscous préparé sur place devant vous par un traiteur, fromage blanc ou sec, salade de fruits. Inscriptions → 15€.

Attention, à l'occasion du repas dans le parc Davin, l'accueil sera fermé toute la journée du jeudi 30 mai 2024.

⇒ **sortie journée libre au Grau du Roi : samedi 22 juin 2024.** Bénéficiez de l'ambiance de la côte méditerranéenne avant l'arrivée de la foule et des grosses chaleurs. Profitez de cette



journée pour vous détendre sur la plage, vous promener dans les rues pour faire du shopping, vous baigner, découvrir l'aquarium ou effectuer un tour en bateau ! N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'Office du Tourisme et à effectuer une réservation anticipée si vous le souhaitez. Départ à 7h30, journée et déjeuner libres, retour vers 20h. Inscriptions → 32€.



Nouveau : pré-inscriptions par téléphone vendredi 26 avril 2024



⇒ **sortie à Briançon à l'occasion de la fête médiévale : samedi 29 juin 2024.** Départ à 6h pour arriver à Briançon à 10h30. Tout au long de la journée vous pourrez découvrir, au travers des ruelles et gargouilles de la cité Vauban, des déambulations, des spectacles, des échoppes, ainsi que toutes les richesses du Moyen-Âge et le savoir-faire des artisans du temps jadis. Retour vers 22h. Journée et repas libres. Inscriptions → 40€.



⇒ **sortie journée libre à la mer à Bandol : mardi 30 juillet 2024.** Station balnéaire de renommée internationale, Bandol est idéalement située entre Cassis et Toulon ; plages de sable, petites criques de galets à l'eau cristalline, port de plaisance, pêche, viticulture avec le célèbre vin de Bandol... les découvertes sont nombreuses. Journée et déjeuner libres. Jour de marché. Inscriptions → 32€.

⇒ **sortie croisière et tradition en Camargue : samedi 21 septembre 2024.**

Départ à 6h30. Embarquement au port d'Aigues Mortes pour une croisière commentée sur le canal du Rhône à Sète. Découvrez les paysages de la Camargue, les roselières, la Tour Carbonnière, les vignobles des sables. Escale au Mas de la Comtesse où vous serez accueillis par les gardians. Présentation commentée de la manade suivie d'un tri des taureaux et d'échanges avec les gardians. Ensuite, dans les arènes, jeux taurins, abrivado en piste, la vachette ... le tout au son des guitares gitanes. Apéritif avec brasucade de moules au feu de bois dans une ambiance gipsy. Repas traditionnel de gardiane de taureau puis retour au port d'Aigues Mortes à bord de la péniche. Temps libre à Aigues Mortes et retour vers 19h. Inscriptions → 89€.



Certaines de ces propositions de sorties vous semblent très éloignées dans le temps ? C'est normal. Nous vous présentons ces événements très tôt en raison des contraintes d'organisation et de réservation.

Nous devons également clore les inscriptions très tôt.

Alors si vous êtes intéressé, ne tardez pas !

Important : en raison des jours fériés, l'accueil sera fermé les mercredis 1^{er} et 8, jeudi 9 et lundi 20 mai 2024.

Nouveau : pré-inscriptions par téléphone vendredi 26 avril 2024

⇒ séjour de 9 jours en Sardaigne : du vendredi 9 au samedi 17 mai 2025.

Ce séjour ayant rencontré un franc succès, nous vous le reproposeons l'an prochain.



A l'aller, traversée en ferry de nuit.

Au programme : visite d'un site naturel parmi les plus intéressants de la Sardaigne : Capo Caccia et sa célèbre « Grotte de Neptune » à bord d'un bateau ; visite de la très belle ville d'Alghero

(connue pour sa production d'objets en corail), ville fortifiée d'origine catalane ayant conservé ses vieilles ruelles typiques et ses vieux quartiers ; balade découverte de la réserve de la Platamona ;



traversée en bateau pour la visite de l'île de la Maddalena, tour panoramique qui vous permettra d'admirer l'incomparable beauté sauvage de la nature et de la mer émeraude ; visite de Palau et du petit port typique de Saint-Raphaël ;



visite de Castelsardo, typique village de pêcheurs situé sur le flanc d'un promontoire dominé

par le château de l'Amiral Doria, Castelsardo est réputé pour son artisanat de panier tressé ; visite de la « Rocca dell'Elefante », un rocher monumental en trachyte en forme d'éléphant ;



visite de Bosa, typique village sarde niché dans la vallée de la rivière Temo et dominé par la colline et le château de Serravalle ; dégustation du célèbre vin "malvasia de Bosa A.O.C" ;

visite nommée « Sardaigne insolite » à la découverte des traditions et de la vie quotidienne de la Gallura, région connue pour le granit et le liège : Luras, musée ethnographique, Calangianus pour visiter une fabrique de chêne-liège, Temple Pausania, Nuraghe Majore.

Au retour, traversée en ferry en journée.

Inscription → 1380€, tout compris, étalement possible jusqu'en 12 fois.
Attention : document d'identité en cours de validité faciale obligatoire ;
adhésion 2024-2025 obligatoire.

Programme détaillé
disponible au siège

