

## DU 4 AU 8 NOV

- Lundi 4 Apm: Balade douce Lac de Payolle\*  
Pot d'accueil & rencontre gourmande 17h30 au casino!
- Mardi 5 Apm: Marche au plateau du Sarrat\*
- Merc 6 Apm: Marche cabanes pastorales d'Herraou\*  
18h dégustation de vin locaux à la cave à vin  
(réservation au 0647547026) rdv sur place
- Jeudi 7 Apm: Balade poétique à l'écoute de la nature avec Roland  
Rdv 15h statue bagnéraise à côté des thermes  
participation libre
- Vend 8 Apm: Marche confirmée le camp de César\*

## DU 11 AU 15 NOV

- Lundi 11 Apm: Balade douce col de Beyrède\* Rdv 13h45!  
Pot d'accueil au Casino à 17h30!
- Mardi 12 Apm: Visite libre de Lourdes ou balade au chemin de croix\*
- Merc 13 Apm: Marche à la croix du Serris et boutique des petits fruits\*  
Dégustation apéritifs, liqueurs, confitures...
- Jeudi 14 Apm: Atelier diététique: Bien lire les étiquettes alimentaires  
Rdv 14h30 Résidence des Thermes
- Vend 15 Apm: Marche confirmée la forêt de Gerde\*



**Avertissement: la marche en montagne niveau 3 pas exige une bonne forme physique !**

## DU 18 AU 22 NOV

- Lundi 18 Apm: Balade douce au lac de Lourdes\*
- Mardi 19 Apm: Marche au vieux moulin des Baronnie et boutique des produits locaux\*
- Merc 20 Apm: Atelier créatif plumes en macramé **Sup5€**
- Jeudi 21 Apm: Conférence Santé: La relation d'emprise, par A.Soulié, psychologue clinicienne.  
Rdv 14h30 Residence des thermes.
- Vend 22 Apm: Marche confirmée au Tucou

## DU 25 AU 29 NOV

- Lundi 25 Apm: Balade douce la fontaine de Crastes et dégustation fromagerie\*
- Mardi 26 Apm: Marche au domaine des Puyolles et biscuiterie Védère\*
- Merc 27 Apm: Visite et dégustation miellerie des escales\*  
18h dégustation de vin locaux à la cave à vin  
(réservation au 0647547026) rdv sur place
- Jeudi 28 Apm: **Goûter dansant, dernière curiste party! Sup 3€**  
musique des années 70, 80 et 90 Rdv 16h au Palmarium  
inscription obligatoire sur la liste des animations  
**Venez nombreux fêter la fin de saison thermale!**
- Vend 29 Apm: Marche les esclozes\*  
ancien petit village de vachers à Payolle

NIVEAU DES MARCHES: Facile Intermédiaire Confirmé

\*covoiturage si plus de 8 personnes