

SEMAINE DU 28 AU 1 NOV

- Lundi 28 Apm: Balade douce au Sarrat de Gaye*
Pot d'accueil au Casino à 17h30
- Mardi 29 Apm: Visite carrière de marbre de Payolle* **Sup 3€**
ou Marche au col des palomières*
- Merc 30 Apm: Marche au vieux moulin des Baronnie +
boutique de produits locaux*
- Jeudi 31 Apm: **Atelier diététique: Bien lire les étiquettes alimentaires**
Rdv 14h30 Résidence des thermes.
ou Marche Cabanes de la Hosse*
- Vend 1 Apm: Marche confirmée le Béout* **Rdv 13h45!**
ou balade lac de Payolle*



POINTS DE VENTE - INSCRIPTIONS

Points de vente: auprès de l'animatrice aux heures de rendez-vous

Inscriptions: inscriptions sur feuille disponible dans le hall des thermes. (Les conférences santé sont accessibles sans inscription et gratuites hors achat carte anima'therm).



Une attestation médicale de non contre indication à la marche est obligatoire pour accéder aux marches et balades accompagnées. Attestation à remettre à l'animatrice.

- > 8 places maxi dans la voiture Anima'Therm ; au-delà covoiturage.
- > Vente exclusivement de la carte 3 semaines et à l'unité.
- > Activité assurée à partir de **2 pers. minimum et 20 pers. maximum sur les marches.**
- > **En cas d'affluence, l'accès sera limité à UNE animation par jour**
- > Equipement : chaussures de marche, eau.

Les animations sont exclusivement réservées aux porteurs de la carte Anima'Therm à présenter au début de chaque activité.

TARIFS

La carte **Anima'Therm** donne accès aux animations et activités proposées sur ce programme dans la limite des places disponibles.

Tarifs:

- > 20€ / pers. pour 3 semaines pour les curistes & accompagnants exclusivement !
- > 5€ à l'unité si place disponible.

Les animations sont accessibles en priorité aux porteurs de la carte 3 semaines suivant l'ordre d'inscription puis aux achats à l'unité.

Grands Thermes

Place des Thermes 65200 Bagnères de Bigorre
05 62 95 00 23 - info@thermes-bagneres.com

GRANDS THERMES
BAGNÈRES DE BIGORRE
DEPUIS 1823

Anima'therm

Programme oct 2024



Point de RDV: grand hall des Thermes

Horaires (sauf indication autre)

Rdv le matin 9h - départ 9h15 - Retour vers 12h/12h15
Rdv l'après midi à 14h - départ 14h15 - Retour entre 17h30 et 18h

SEMAINE DU 30 SEPT AU 4 OCT

- Lundi 30 Mat: Marche la vierge du Bédat
Apm: Balade douce au col de Beyrède*
Pot d'accueil au Casino à 17h30
- Mardi 1 Mat: Balade douce lac de Payolle*
Apm: Marche à la Mongie à la rencontre des marmottes*...
pensez aux vestes car 1800m d'altitude
- Merc 2 Mat: Atelier Octobre Rose: décoration des arbres ou Marche gourmande biscuiterie Védère*
Apm: Atelier Octobre rose : décoration des arbres* ou Visite du jardin d'Olha (tisanes, fleurs séchées...)*
- Jeudi 3 Mat: Atelier diététique: Comment bien ranger son frigo, par H.Vandewalle, diététicien.
Rdv 10h30 Résidence des thermes. ou Visite libre de Lourdes*
Apm: **Loto Octobre rose avec lots surprises Sup 5€**
Maxi 40 pers - Rdv 14h30 Résidence des Thermes
- Vend 4 Mat: Marche confirmée le Tucou*
Apm: Marche confirmée le Vallon d'Arizes* **Rdv 13h45!**



SEMAINE DU 7 AU 11 OCT

- Lundi 7 Mat: Circuit des mounaques à Campan*
Apm: Balade douce Fontaine de Crastes*
Pot d'accueil rencontre gourmande au Casino à 17h30
- Mardi 8 Mat: Marche cabane de la Hosse*
Apm: Marche au vieux moulin des Baronnie & boutique des produits locaux*
- Merc 9 Mat: **Marche Stretching Octobre Rose au lac de Payolle*** ou **Présentation de la ligue du cancer du Sein et le rôle du psychologue, Rdv 10h15 Résidence des thermes.**
Apm: **Marche et pose florale Octobre Rose** animation musicale et découverte **dance Afro vibes Rdv 16h au Casino**
- Jeudi 10 Mat: Conférence santé: Nutrition et cancer du sein, par Hugo V, diététicien. **Rdv 10h30 Résidence des thermes.** ou Marche au serris et boutique des petits fruits*
Apm: Conférence Santé: Nutrition et cancer du sein; par Hugo.V, diététicien. **Rdv 14h30 Résidence des thermes.** ou Marche au pic de la Clique* **assez courte**
- Vend 11 Journée: Marche pique-nique au lac d'Arou* **Rdv 12h!** prévoir un bon équipement et le pique-nique.



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

SEMAINE DU 14 AU 18 OCT

- Lundi 14 Mat: Balade douce la Plantère*
Apm: Balade douce au lac de Payolle*
Pot d'accueil au Casino à 17h30
- Mardi 15 Mat: Marche circuit du coulato à Campan*
Apm: Visite libre de Lourdes ou marche au chemin de croix*
- Merc 16 Mat: Balade douce fontaine de Crastes et Fromagerie ou Atelier créatif plumes en macramé **Sup 5€**
Apm: Visite du musée de marbre et exposition des minéraux **Sup 3€** ou Marche gourmande à Gerde, dégustation de charcuterie artisanale et chocolats Kookaburra*
- Jeudi 17 Mat: Conférence Santé: Les bienfaits de l'oligothérapie
Rdv 10h30 Résidence des Thermes ou Jour de marché à Tarbes*
Apm: Conférence & visite: L'acheminement de l'eau thermale
Rdv 14h30 Résidence des Thermes ou Marche aux esclozes*
- Vend 18 Mat: Marche au Sarrat de Bon*
Apm: Marche confirmée cabane de Sarrède*
penne un peu abrupte dans la descente!



SEMAINE DU 21 AU 25 OCT

- Lundi 21 Mat: Marche au pic de la Clique*
Apm: Marche la gourgue d'Asque* **Rdv 13h45!** ou visite du jardin d'Olha (tisanes, fleurs séchées...)*
Pot d'accueil au Casino à 17h30
- Mardi 22 Mat: Balade douce lac de Payolle *
Apm: Visite safran de Nistos **Rdv 13h45** ou Marche circuit du Coulato* **14h**
- Merc 23 Mat: Balade douce à Cieutat & visite fabrique des tissus pyrénéens*
Apm: Marche domaine des Puyolles* ou Atelier créatif plumes en macramé **Sup 5€**
- Jeudi 24 Mat: Conférence Santé: Aidant, je prends soin de moi, par L.Menvielle, psychologue clinicienne.
Rdv 10h30 Résidence des Thermes ou Marche cascade de Magenta*
Apm: Goûter dansant et curiste party **Sup 3€**
Rdv 16h au Palmarium des thermes.
- Vend 25 Mat: Marche confirmée au Tucou*
Apm: Marche confirmée Le Monné Rouye* **Rdv 13h45!**



NIVEAU DE DIFFICULTÉ DES MARCHES: Facile Moyen Confirmé
*covoiturage si plus de 8 personnes

