**HEBDOMADAIRES :**

* **TOUS LES LUNDIS DE 14H à 17H** **=> Jeux de société + café /thé/mignardises** (**avec l’abonnement)**
* **1 LUNDI SUR 2 de 15H à 16H** **=> session de Renforcement de la Mémoire / Agilité intellectuelle** **(avec l’abonnement)**
* **TOUS LES MARDIS de 9H30 à 10H30** **=**> **session de gymnastique douce / sophrologie avec animatrice** **diplômée** **(l’abonnement + 41 € / trimestre X 3)**
* **TOUS LES MARDIS DE 14H à 16 H => « Petite Balade entre Amis » de 4 à 5 kms sur terrains faciles autour d’Aujargues (avec l’abonnement)**
* **TOUS LES VENDREDIS de 9H** **à 12H** **=**> **Randonnée guidée de 8-10 kms en garrigue** **(avec l’abonnement)**

**(1 fois par mois => randonnée à la journée)**

**LES ACTIVITES PROPOSEES PAR ENTRAIDE ET LOISIRS**

**DANS L’ANNEE :**

* **VOYAGES : (participation entière de l’adhérent)**
  + **2023 => 5 jours : les Lacs Italiens / 2 jours : Festival des Lanternes à Montauban + Toulouse**
  + **2024 => 5 jours : les Cinque Terra / 5 jours : Puy du Fou et Marais Poitevin**
  + **2025 => 5 jours : le Pays basque**

**1 FOIS PAR MOIS :**

* **VISITE D’UNE JOURNEE d’un site / 1 musée / 1 exposition / etc… avec guide, en co-voiturage participatif + déjeuner au restaurant (abonnement + participation du club & participation individuelle)**
* **Grotte Cosquer/ Uzès / Loupian & Valmagne / Narbonne / Savonnerie de Lodève/ etc.**
* **Mais aussi Grotte Chauvet /Carrières de Lumières /Mine - Ecole d’Alès / Musée Saharien, etc…**