

NOVEMBRE 2025

- ✓ **Mardi 04 novembre : Rendez-vous de l'Age à MICROLIS (Club fermé)**
- ✓ **Mardi 11 novembre à 14H15 : Férié (pas de club)**
- ✓ **Mardi 18 novembre à 14 H30 : Loto**
- ✓ **Mardi 25 novembre : 14H30 Diaporama avec Eliane (rétrospective : La vie du club)**
(Sur inscription)
- ✓ **JEUDI 20 NOVEMBRE : jeux de société puis...16h 15 BEAUJOLAIS NOUVEAU**
(Sur inscription)

=====

Activités permanentes du Club (salle d'animation du Club)

Scrabble en duplicate : lundi et jeudi à **14 h 30**

Jeux divers : Jeudi à 14h

Sorties pédestres : Marches libres - (Toujours à la recherche d'un accompagnateur)

100 pattes - Lundi 14h 15

- ✓ **Lundi 03 novembre** : Départ Rivotte, Term Bus 11, La Malate, chemin Grammont, La Rodia, Micaud
- ✓ **Lundi 10 novembre** : : Départ Lycée St Jean, bus 8, les Grands bas, Château d'eau, Palente
- ✓ **Lundi 17 novembre** : Départ Tilleroyes (Bus 9), circuit La Ménère, retour par la route, Tilleroyes.
- ✓ **Lundi 24 novembre** : Départ Bregille (terminus Bus 5), le grand désert, la Mouillère, Micaud
- ✓ **Lundi 01 décembre**. Départ Lycée St Paul, bus 5, rue Arrachard, rue de l'Avenir, la passerelle, Rivotte, le Tunnel, la gare d'eau, Chamars

1000 pattes - Mercredi 14h15

- ✓ **Mercredi 05 novembre** : Départ Fort Benoit, Tram 1&2, Château de la Juive, bois de Bregille, La Mouillère,
- ✓ **Mercredi 12 novembre** Départ Rivotte, bus 11, chemin gaulois, Chapelle des Buis, Claire Combe, Rivotte
- ✓ **Mercredi 19 novembre** : Départ Polygone, tram 1&2 la Grette, chemin et combe de l'œillet, la Malcombe.
- ✓ **Mercredi 26 novembre** : Départ Canot, tram 1&2, quai Bugnet, Mazagran, escaliers, Chaudanne, Polygone
- ✓ **Mercredi 03 décembre** ; Départ Polygone, tram 1&2, la Grette, le Rosemont, chemin du Coyotte, Rosemont tram

=====

Activités Artistiques et Sportives :

- ✓ **Dessin/peinture** : Lundi et mercredi de 14H à 16 H avec Jennyfer
- ✓ **Gymnastique adaptée pour les séniors** : Mardi 9H30 - 10H30 avec Christopher et jeudi 9H30 - 10H30 avec Caroline
- ✓ **Gymnastique prévention des chutes et équilibre** : Vendredi 9H30 - 10H30 avec Lexie et 10H45 - 11H45 avec Corinne
- ✓ **Danse en ligne** : vendredi 15H30 - 16H30 au Carrousel des Arts, rue Xavier Marmier avec Caroline
- ✓ **Chorale** : lundi matin 9H30 11H avec Claire DAVID
- ✓ **Gymnastique Pilate** : jeudi de 14h30 à 15h30 – Salle Bains – Douche avec Christopher
- ✓ **Piscine Lafayette** : Gratuit le lundi de 15h à 16h hors vacances scolaires avec carte d'adhésion.

Prévoir le 18 décembre - Repas de Noël

Chez Garny à Pirey - Musique Michel Lachat

Croûte forestière

Moelleux de volaille fermière au vin jaune

Assiette de fromages

Entremet croustillant tout chocolat

Vins / Café / Thé

Menu à 52€ + le bus (à définir en décembre)

Réservations le 20 novembre 10h --- 11h 30

27 novembre 10h --- 11h 30

Et aussi avec l'Orpab

 Concert :

- **Mercredi 5 novembre à 15h ; Blind** - Une invitation au voyage, à accepter les yeux fermés. Allongé sur des transats, les yeux bandés, le public plonge au cœur d'un univers sonore fait de musique, d'instrumentistes en mouvement et d'effets électroniques spatialisés.

Théâtre de L'espace Planoise

- **Samedi 22 novembre 19h ; Brothers in Arts** - OVH, JAZZ - Théâtre Ledoux – (1h10). L'œuvre, divisée en plusieurs tableaux décrit les plages normandes d'avant-guerre et la côte ouest des États-Unis.

 Voyage LES ISSAMBRES (7 jours-6 nuits du 19 au 25 septembre)

Visites de Fréjus, Fort Grimaud, Cannes, Grasse, St Tropez, Nice...

Bateaux, trains touristiques... Prix 1 235 € (500 € à la réservation + 5 x 147 €)

Pour nous joindre : orpab25@gmail.com